東京駅の新しい歩き方
2020ベストイート&マストイート2021
開運ごはん占い
全店実食調査
おとなの週末
1
January
2021
No.222
GO TO するなら知っておきたい
東京駅の新しい歩き方
駅ナカグルメ革命！
グランスタ東京の全貌公開
まだまだ楽しめる！
東京駅改札内グルメ
リピート必至の絶品駅弁
日本一おいしい駅に生まれ変わった！
ゆくメシ、くるメシ。
2020ベストイート&マストイート2021
運気アゲアゲでいこう！
開運ごはん占い
行列ができる手土産
品川、上野、新横浜、大宮
ターミナルのうまい店

おとなの週末 Newsstandの使い方

▼イベントのない場所をタップすると画面の上下にメニューバーが表示されます。

▼**ホーム画面**へ戻ります。

▼**ヘルプ画面**が表示されます。ここから詳しい操作方法を見ることができます。（『おとなの週末』News Standでは使用できない機能も表示される場合があります）

▼ページ全体を**サムネイル**として見ることができます。

▼**検索機能**
表示されている雑誌上の検索ができます。

▼**目次ボタン**
目次がプルダウンで表示されます。タイトルをタップするとその記事の扉ページへ移動します。（セレクト版では表示されないものもあります）

▼**設定ボタン**
各種設定ウィンドウが開きます。

▼**しおり機能**
気になるページにしおりをつけることができます。しおりは何ヵ所でもつけることができます。

▼**ポインタ**を動かすことで読みたいページに移動することができます。

▼**イベント1 MAPへのリンク**
ここをタップすると大きなマップが表示されます。（ネット回線に接続した状態で使用ください）

▼**イベント2 電話機能**
ここをタップすると電話をかけることができます（電話機能のない端末では使用できません）。

おとなの週末

みんな仲良く
正月といえば　白ミソの　お雑煮
まあるい　お餅が
ふんわり浮かぶ　晴れやかさ
いやいや
鳥をひいた　澄んだおだしに
大根　にんじん　青菜　しいたけ
この清々しさが　一年の初め
我が家は　毎年　二種類の　お雑煮

連載 食べる幸せ。

第70回

絵 堤 大介

詩 堤 江実

Otoshu EXPRESS Part 1

夜はクラフトビール
昼は名物料理を使った
ボリュームランチ!

コスパ最高ランチ!

今月の★★★店『クラフトビアマーケット 神保町店』神保町

胎内高原ビール ピルスナー
城端麦酒 楓
各490円

セットには1羽の半身分が付き、かなりのボリュームだ 上／国産を中心に約30種類のクラフトビールを揃える

クリスマス前後のテイクアウトは予約がオススメ!
店長
森 陽亮さん

ローストチキン
1000円

ビール酵母の力で しっとりジューシー 豪快チキンの丸焼き

店内に入った途端、マスク越しでも伝わる香ばしい匂いに胃袋のスイッチがパチンと入る。その正体はロティサリーマシンに並んだチキンの丸焼きで、これぞクラフトビール専門店の名物メニュー。焼いただけでしょ？　なんて思っちゃいけない。まずはビールに漬けて丸1日、そして翌日は塩・胡椒とガーリックパウダーをたっぷりまぶして、もう1日。3日目にしてようやく表舞台への登場となる。しかも低温で1時間じっくりローストした身は、胸肉だってしっとり瑞々しく、皮はもちろんパリッパリ。骨付き肉にかぶりつくワイルド感も旨さを加速し、思わず無言になるほど全集中。テイクアウトも可能、ってことはクリスマスの食卓にも持ってこい。家族や仲間から一目置かれること間違いなし！

東京都千代田区神田神保町2-11-15 住友商事神保町ビル 1階 ☎03-6272-5652 ㊫12時～14時（13時半LO）、17時～23時半（23時LO）、土・祝15時～23時半（23時LO） ㊡日（翌日が祝の場合は営業） ㊋地下鉄半蔵門線ほか神保町駅A1出口から徒歩2分

撮影／西崎進也　取材／菜々山いく子

新商業施設
「丸の内テラス」
の注目店!

話題のニューオープン

今月の注目店

『バル ポルティージョ デ エスパーニャ』丸の内

2020 11.5 OPEN

ショートコース 2600円

平日の夜と週末の昼で提供。冷菜3種盛り（右上）からスタート。中目黒の店舗で人気の「ナスのフリート」（右上奥）は、トマトの酸味が利いたサルモレホソースをつけて。「ホタテとアリオリソースのオーブン焼き」（右下）を挟み、パエリア（左）が登場。「イベリコ豚希少部位“セクレト”ときのこのパエリア」（＋400円）がおすすめだ

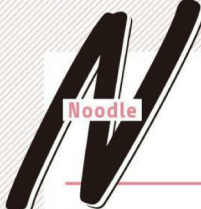
テラスに立ち飲みも! 自由に楽しめる 名店発スペインバル

５年連続でビブグルマンを獲得している、代官山のスペイン・お米料理専門店『サル イ アモール』の４店舗目が、丸の内テラスにオープン。

テーブル席はもちろん、20席以上のテラス席や立ち飲みスペースを構え、カジュアルに楽しめる。「多くの人にスペイン料理を知っていただきたい。自由に楽しんでください！」とはオーナーのビクトル・ガルシアさん。実際にゼロ次会で来て、カバ一杯と生ハムを食べて帰る人もいるとか。そんなカバは620円。グラスワインもタパスも500円～とお値打ち。看板メニューのパエリアは、20種以上を用意。大皿で出ることが多いが、こちらは小さめのサイズで提供。いろいろ味わえるのがいい。写真のパエリアは上質の豚の脂と旨みがたっぷり。パラッとしたご飯も最高！

東京都千代田区丸の内1-3-4 丸の内テラス1階
☎03-6256-0305 ㊢11時半～14時半（14時LO）、17時～23時（22時LO）、土11時半～23時（22時LO）※日・祝～22時（21時LO）、12月末まで15時～17時に休憩あり ㊡無休 ㊫地下鉄丸ノ内線ほか大手町駅B1b出口直結

※『バル ポルティージョ』のメニューの価格はすべて税抜きです。

撮影／小島 昇　取材／編集部（戎 誠輝）

Noodle

Otoshu
EXPRESS
Part 3

日本のラーメン文化
醸造文化を
東京駅から発信!

いま食べておきたい! 唸るラーメン

今月の一杯

『NIPPON RAMEN 凛 TOKYO』東京駅

(ニッポン ラーメン リン トウキョウ)

1／吊るし焼きにしたモモ肉4枚とバラの煮豚2枚、味玉、海苔2枚が付く「特製トッピング」(520円) 2／限定「塩らぁ麺」(1100円) 3／なめらかな啜り心地の麺も絶品!

[Noodle Data]

麺
細 ⟷ 太 (★ 3/5)

スープ
あっさり ⟷ こってり (★ 2/5)

吊るし焼きチャーシューは柏幻霜ポークを使っています!

マネージャー
佐藤健自さん

改札内で楽しめる! 国産食材で作るハイスペックラーメン

東京駅構内銀の鈴エリアに札幌の人気店「Japanese Ramen Noodle Lab Q」と「JR東日本フーズ」によるコラボ店がオープン。国産食材にこだわった真のメイドインジャパンラーメンを東京駅から発信する。看板は『Q』が得意とするクリアな淡麗醤油。名古屋コーチンと新得地鶏、鹿野地鶏の3種の地鶏に、ブランド豚TOKYO Xの骨と魚介ダシを贅沢に重ね、洗練した味の中にも懐かしさを忍ばせた。タレの醤油は、兵庫「末廣醤油」の生揚げ醤油が軸。スープを注いだ時に香りが立つよう、あえて火入れはせずに使っている。麺は松戸の名門『中華蕎麦 とみ田』グループが手掛ける「心の味食品」による『凛』だけの特注麺。北海道産小麦を使ったやや平打ちの麺で、啜ると小麦が豊かに香る。

東京都千代田区丸の内1-9-1 東京駅グランスタ東京1階 ☎03-5220-2374 ㊔8時～22時LO、日·祝～21時LO ㊡無休 ⊗JR中央線ほか東京駅構内(銀の鈴エリア 八重洲地下中央口手前)

撮影／西崎進也　取材／松井さおり

Contents

GO TO するなら知っておきたい

日本一おいしい駅に生まれ変わった!

東京駅の新しい歩き方

通販企画

連載

→24
→40
→58
→80

[本誌内マークの説明] ㋪=ビール、㊐=焼酎、㋻=ワイン、㊐=日本酒、㊋=ランチメニュー、㊧=ディナーメニュー、㊎=営業日、㊡=休日、㊕=席数、㊫=交通、㊟=お問い合わせ **[おことわり]** ※各店舗のメニューやお取り寄せ商品の価格は、注意書きがない限り、税込みで表記しています。※メニュー内容や値段、店のデータなどは取材時のものです。時期によって変更される場合があります。 **[飲食店関係の皆様へ]**『おとなの週末』では、覆面調査を重ねて吟味したうえで、飲食店などの記事を掲載しています。本誌が飲食店等に対して掲載料等を要求することは絶対にありません。本誌の名を騙った詐欺行為には十分ご注意ください。

●アートディレクション/藤井耕志(Re:D Co.)
●デザイン/仁科思織、室田佳子(Re:D Co.)
山崎友歌、高橋快
●ロゴデザイン/岡 孝治
●地図製作/スタジオDoumo
●校閲/鴎来堂
●プリンティングディレクター/栗原哲朗
●表紙写真/「田中田式 海鮮食堂 魚忠」(P.25)
●表紙撮影/鵜澤昭彦

三ツ星店で出合った珠玉の一皿

毎号、覆面調査によって出合った
三ツ星店に、
あらためて取材を申し込み、
撮影している小誌。
その中でも傑出したおすすめ店、
逸品料理を
スタッフの投票で
決めている企画です。

今月の金メダルはココだ!

Otona no Shumatsu
This Month's
Gold Medal
★★★

バルベーラのきれいな香りをまとい、ほろりと煮込まれた逸品!

牛スネ肉のバルベーラ煮込み

12月ピエモンテ特集より
2480円

Caffe Classica

エキュート品川

カッフェクラシカ

繊維がほぐれるくらいまで赤ワイン(バルベーラ)でじっくり煮込んだ牛スネ肉がほろりと旨い。バルベーラならではの香りときれいな酸味も◎。付け合わせのポレンタ、トレビス、ゴルゴンゾーラもいいアクセントに!

→P.59

撮影/西﨑進也　取材/池田一郎

名古屋コーチンをたっぷり詰め込んだ贅沢重

特上焼鳥重

1480円

Itowashigoro shoten

グランスタ東京
名古屋コーチン専門

伊藤和四五郎商店

高級地鶏として知られる名古屋コーチンの皮、ねぎま、ボンジリ、つくね、そして鶏そぼろを敷き詰めたお重だ。ほんのり甘めで上品なタレもいい塩梅。出汁巻きも名古屋コーチンの卵を使用している。テイクアウトして旅のお供にも

→P.30

 撮影／小島 昇　取材／菜々山いく子

柔らかな水羊羹にミルクかん、甘酸っぱいフルーツソースが重なる！

季節のフルーツ水羊羹

748円

エキュート品川 サウス

おだし東京

やさしいミルクかんの下に口どけのいい水羊羹、さらにラズベリー＆梅のほのかに甘酸っぱいソースと、3種の味わいが重なったスイーツ。柔らかなハーモニーで甘過ぎず、すっとヘルシーな美味しさ。ミントも利いてます！

→P.60

撮影／西崎進也　取材／池田一郎

紳士淑女に似合う、これぞ伝統的なア・ラ・モード

プリン ア・ラ・モード

1320円

Toyoken

グランスタ東京

東洋軒
東京ステーション

日本の西洋料理の草分け、老舗の洋食店が作る自慢のデザートだ。昔ながらの固めの焼きプリンは玉子の風味も濃厚で、舌触りもなめらか。その周囲をアイスクリームや季節ごとのフルーツ、メレンゲが華やかに彩っている

→ P.32

 撮影／小島 昇　取材／菜々山いく子

コロナ禍で様々なものが自粛・縮小されていく中で、8月、朗報が届いた。東京駅に新たなグルメゾーン、『グランスタ東京』が誕生したというのだ。帰省がままならない人も多いだろうが、東京の玄関口としての利用者は多い。そこで今号では、そのグランスタ東京を徹底覆面調査。食べる、買うに分け、価格、内容、使い勝手など読者のみなさんのニーズを叶える三ツ星店を紹介します。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載店の営業時間が変わることがあります。ご了承ください。

1F

八重洲口

大丸

大丸

JR高速バスのりば

地下へ B

地下へ A

グランルーフ

グランアージュ

東京駅一番街

← 日本橋口

東京ギフトパレット P.48

頂上麺 筑紫樓 ふかひれ専門店 P.42

東海道・山陽新幹線 日本橋口

八重洲南口改札

八重洲北口改札

中央のりかえ口

八重洲中央口改札

南のりかえ口

プレシャスデリ東京 P.53

C

東北・山形・秋田・北海道 上越・北陸新幹線 日本橋口

北のりかえ口

京葉線方面 →

キッチンストリート

JR東京駅改札内

エキナカ

エキュート京葉ストリート

北自由通路

北通路

D

中央通路

地下へ

南通路

グランスタ東京

グランスタの新しいエリア 詳しくはP24参照

地下へ

丸の内北口改札

丸の内中央口改札

E

丸の内南口改札

東京ステーションホテル

丸の内口

2F

東京グルメゾン

酒場 シナトラ P.43

本家 あべや P.45

北町ダイニング

1階へ

グランルーフ

1階へ

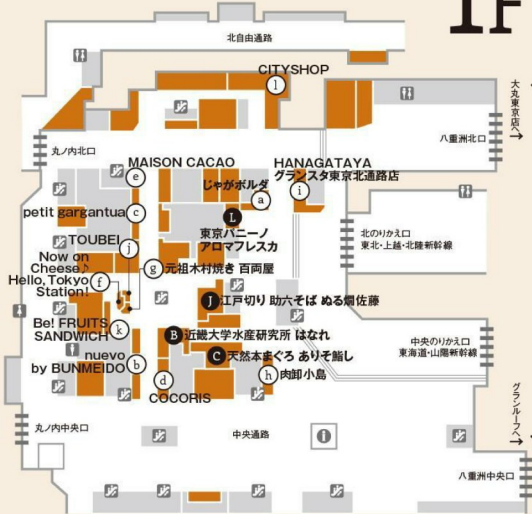
グランアージュ

← 大丸

GRANSTA
TOKYO
人で賑わうグランスタ東京のメイン通路。しかし、その美味しさ、楽しさ、便利さを考えると、数倍の人が行き交っていてもおかしくない。コロナ早期収束を祈る
B1
日本橋・神田方面
八丁堀方面
京橋・銀座方面
京橋1・2・3丁目方面
もつ焼き 煮込み 三六
P.40
エリックサウス
P.41
京橋1・2・3丁目方面
八重洲地下1番通り
八重洲地下2番通り
八重洲地下街
ノーススポット
呉服橋・神田方面
メイン・アベニュー
仲通り
南口通り
有楽町方面
玉乃光酒蔵
P.40
グランルーフフロント
ワイン食堂 旅する子ブタ
P.43
サウススポット
大丸
大丸
1階へ
1階へ
1階へ
カーブ・ド・オイスター
P.41
グランルーフ
東京メトロ東西線 大手町駅方面
東京キャラクターストリート
東京おかしランド
東京ラーメンストリート
諸国ご当地プラザ
P.66、67
グランアージュ
にっぽん、グルメ街道
東京駅一番街
八重洲地下中央口改札
1階へ
おさかな処 築地 奈可嶋
P.44
串はん
P.44
博多かねふく ふく竹
P.42
銀の鈴
京葉地下八重洲口改札
八重洲南口方面
黒塀横丁
ステーションコンシェルジュ東京
クローク サービス
グランスタの新しいエリア 詳しくはP24参照
JR東京駅改札内
エキナカ
1階へ
京葉ストリート
北地下自由通路
グランスタ東京
東京メトロ東西線 大手町駅方面
1階へ
中央地下通路
TOKIA
丸の内地下北口改札
丸の内地下中央口改札
丸の内南口
京葉地下丸の内口改札
東京国際フォーラム
グランスタ 丸の内
JPタワー（KITTE）方面
丸の内地下南口方面
丸の内地下南口改札
韓美膳
P.45
丸の内 oazo方面
東京メトロ丸ノ内線 東京駅
新丸ビル方面
丸ビル方面
有楽町方面
京葉線方面
東京国際フォーラム方面

ちょいごち、旨い、ゆったりできる…

駅ナカグルメ革命！

グランスタ東京大調査

乗り換えで素通りはもったいない

東京駅がまた美味しくなった。8月に全体開業した改札内の「グランスタ東京」には、飲食店や土産物店など60店舗あまりが集結。しかも人気店の東京駅店がずらりで、「これが駅ナカ?」と驚かされるレベルの高さ。中でもここは必食の価値ありな店を厳選して紹介します。東京駅の使い方が変わる、まさに革命的エリアです。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載店の営業時間が変わることがあります。ご了承ください。

魚介の店

魚忠丼
2780円

鯛茶漬け膳
1480円

最高の
魚介を使った
おつまみも
用意しています

店長
菅島 正さん

朝定食
880円

MAP A

田中田式 海鮮食堂 魚忠

駅ナカ、しかも改札内で、とんでもない海鮮丼に出合ってしまった！　築地や豊洲の専門店だって、これほどの丼を出す店はごくわずかだろう。最高の食材を追い求める博多の超人気居酒屋「田中田」が、その心意気を丸ごと詰め込んで東京駅にやってきた。まずは「魚忠丼」をご覧あれ。切り口も冴え冴えするほどの身の張りや、艶やかなきらめきが、何より旨さの証。ネタは生本マグロの赤身と中落ちに、磯の風味あふれるウニ、ねっとり舌を包むイクラなど、どれも一分の隙もない。はたまた「鯛茶漬け」は、新鮮な歯応えを重視し、仲卸で締めたばかりのピチピチが１日２便で届くという。もはや通過点ではなくここが目的地。さあ、ご馳走を食べに東京駅に行こう！

[酒] ㋪生620円　㊕グラスなし、ボトルなし　㋒なし　㊐グラス1000円～　**[その他のメニュー]** ぜいたく丼3680円、五種盛り丼1980円、本マグロ鉄火丼2480円、生うにいくら丼3780円、かんぱち胡麻醤油880円、本マグロ中落ち1280円、本日の煮魚890円、トロサーモン納豆680円など

改札内地下1階グランスタ東京内　☎03-6206-3012　㊔8時～22時（21時半LO）、日・連休最終日の祝8時～21時半（21時LO）　㊡施設に準ずる　㊛カウンターあり、全36席／全席禁煙／予約不可／カード可／サ・お通し代なし　㊦**グランスタ地下北口から徒歩1分**

1／コリっとするほどの歯応えある身をまずはご飯と一緒に味わいたい。醤油ではなく、胡麻醤油で食すのも博多スタイル　2／熱々のダシを注げば、身はふんわり、ホロっとした優しい口当たりに。鯛の旨みがじんわりダシに溶け込んでいる　3／これぞ正統派の日本の朝ご飯！ メインと小鉢を1種類ずつ選べ、写真は焼き鮭と納豆をチョイス。11時まで注文可　4／生本マグロに、カンパチ、鯛などネタはどれも一級品ばかり。セットには茶碗蒸しや小鉢（この日はとろろ）付き

撮影／鵜澤昭彦　取材／菜々山いく子

天然物を超える味 近大の養殖研究その成果に舌鼓

"海を耕せ！"今からおよそ70年前の戦後直後、水産資源の枯渇を憂いた近畿大学初代総長・世耕弘一氏の言葉だそうな。以来、近畿大学は養殖研究に邁進し、世界に先駆けて人工ふ化と稚魚の生育に成功した魚は現在18種以上にも及ぶという。冒頭から小難しい話になってしまったが、そんなことを頭の片隅に置きながら食べれば、さらに美味しさが増すでしょう？

さて、こちらは冷凍せず生のまま届けられるマグロに、真鯛、シマアジを散りばめた丼ものがメイン。もちろん、みんな近大生まれ。キメ細やかなマグロの身質に、臭みのない鯛に、そして脂ののったシマアジの旨みに、研究所の本気度がビシビシと伝わってくる。そして天然物を超えるその味に感服するはずだ。

[酒] ㊪生750円　㊫グラス600円　㋻なし　㊐1合950円　**[その他のメニュー]** マグロづくしの手桶寿司2950円など

改札内1階グランスタ東京内　☎03-6259-1096　㊔10時～22時（21時半LO）、日・連休最終日の祝日10時～21時半（21時LO）　㊡施設に準ずる　㊛カウンターあり、全24席／全席禁煙／予約不可／カード可／サ・お通し代なし　㊋丸の内中央口から徒歩2分

1
近大
バラちらし寿司
1650円

2
近大紅白
手桶寿司
2200円

3
近大"選べる"
ちょい飲みセット
1200円

1／さいの目にカットした、マグロ、真鯛、シマアジをたっぷりの薬味とともに、香り高く味わう。シマアジの歯応えや、広がるコクがたまらない　2／こちらも前述の3種の魚の切り身を盛り付けている。いずれも冷凍せず生の状態で届くため、身の弾力も抜群だ。ご飯は近大農学部監修の技術で精米した米を使用し、赤酢で風味豊かに仕上げている。セットにはその時々の小鉢、お新香、近大マグロの中骨エキス入りのあおさの味噌汁付き　3／生ビールor角ハイボールに、ネギトロ巻き（写真）orマグロの刺身、その日の小鉢が付くセット。たっぷり巻かれたネギトロは脂の口どけよく、あっさりとした味わいを楽しめる

近大生まれの
魚達、
その美味しさを
試してみて！

料理長
川村 翼さん

天然本まぐろ ありそ鮨し

1／アイルランド沖の天然本まぐろの大トロ、中トロ、赤身の3種盛り。味も風味も濃く抜群の旨さ！ 2／ダシで表面のみ火を通し、レアな歯応えの後からやってくる芳醇な甘みがたまらない。塩とスダチでタコの風味を味わいたい 3／三国漁港から届く海の幸もメニューに並ぶ。東京では珍しい「がさ海老」は甘みが強く、吸い付くような舌触りだ 4／この日は天然本マグロのネギトロ軍艦、活穴子、コハダ、目鯛の4貫。仕入れによってネタは変わる。セットには岩のりの味噌汁付き。店で使用するネタは全て天然物に限定している 5／職人が目の前で握ってくれるカウンターのほか、テーブル席もあり。ゆったりとくつろげる雰囲気だ

[酒] ㋪生中748円 ㋭なし ㋻なし ㋩1合1100円～ **[その他のメニュー]** 生イカゲソの炙り焼き858円、本日の山かけ748円、平貝の磯辺焼き968円、山葵の茎の醤油漬け638円、みょうがの甘酢漬け528円、天然ひらめ1貫418円、のどぐろ1貫748円、釣り鯵1貫352円、活穴子1貫583円など

改札内1階グランスタ東京内 ☎03-6268-0890 ㊥8時～22時（21時半LO）、日・連休最終日の祝日8時～21時半（21時LO） ㊡施設に準ずる ㊢カウンターあり、全30席／全席禁煙／予約不可／カード可／サ・お通し代なし ㊦**丸の内中央口から徒歩3分**

天然物を赤酢のシャリで握った自慢の寿司を召し上がれ！

店長 小林さん

旅に出る時、帰る時、ちょっと寿司をつまみたい。気軽な回転や立ち食いって手もあるけれど、せっかくなら……。そんな時はこの真っ白な暖簾をくぐるべし！ 元は福井で江戸末期から続く料理旅館「荒磯（ありそ）亭」（現在は移店改装のため休業中）。長年培ってきた仕入れのツテと目利きは寿司でもしかと発揮されている。看板は店名通りの天然本まぐろで、店内に設置した専用の熟成庫に入れて寝かせること3～4日。赤酢のシャリで握ったそれを頬張れば、香り、コク、旨みがどこまでも濃く、奥深い。お決まりは一の皿から五の皿まで、それぞれ4貫ずつの小セット。これが小腹満たしに、酒のアテに、お好みを追加して、と自由度高めで、いろんな人が行き交う駅って場所にぴったりマッチする。

撮影／大西尚明 取材／菜々山いく子

D

海鮮居酒屋 羽田市場

東京駅に集結した全国各地の魚介を気軽に立ち飲みで堪能

こういう立ち飲み、ぐっと来るんだよなあ。旨い魚を肴にちょっと１杯引っかける。その旨い魚ってのが、全国の漁師から羽田空港を拠点にした空輸や新幹線、高速バスで届いたオール国産品。それを使った、あら煮、なめろう、アジフライなどなど、酒飲み心に火をつけるつまみが盛りだくさんだ。さらに見逃せないのが月替わりで行う地域別のフェアで、この12月は海鮮の宝庫・北海道。「するめいか姿ソーメン イカゴロ付き」(1200円）に、「たこイカホルモン炒め」（780円）などが期間限定でオンメニュー。１杯のつもりが、ついつい長っ尻になってしまうのも仕方ない。昼はこれまた上質な「天然まぐろ丼」をはじめとした、魚主体の定食でお腹をきっちり満たしてくれる。

[酒] ㋪生660円、中瓶720円　㊖グラス550円～、ボトルなし　㋻なし　㊐半合550円～　**[その他のメニュー]** ねぎま鍋980円、自家製まぐろたたき560円、燻製ポテトサラダ480円、海のチーズグラタン880円、ぶりのごま醤油漬け560円、まぐろにんにく醤油漬け640円など

改札内地下1階グランスタ東京内　☎03-5218-6911　㋲11時～22時（21時半LO）、日・連休最終日の祝日11時～21時半（21時LO）　㊡施設に準ずる　㊛カウンターあり（夜はスタンディングになる）、全27席／全席禁煙／予約不可／カード可／サ・お通し代なし
㋛**グランスタ地下北口から徒歩1分**

本日のあら煮
750円

漁師のなめろう
480円

1

4

かき湯豆腐
880円

手作り
あじフライ
480円

2

3

天然まぐろ丼
1480円
（昼は1380円）

1／（上）この日はブリと鯛のアラで、こってり濃厚な味付けが日本酒にも焼酎にもピッタリだ　（下）アジを中心に白身魚など複数の魚が入り、それぞれの食感も楽しめる　2／（右）牡蠣の風味や旨みがしっかり豆腐に沁みている。この時期にうれしい熱々だ　（左）衣はサクッと、身はふんわりの王道の旨さ。やはりビールのお供はコレに決まり!　3／醤油ではなく胡麻ダレと合わせており、マグロの力強い風味を引き立てる。半分はそのまま、残りの半分は昆布ダシをかけて、お茶漬け風に食すのもおすすめ　4／昼は椅子を設置するので、座って食事を楽しめる。もちろん、昼飲みも可能だ

日本酒や焼酎も種類豊富に揃えています

店長
蓮見 博正さん

肉の店

生レモンサワー
770円

豪華串物
3種の盛合せ
2090円

匠の味噌だれ
特上ホルモン丼定食
1430円

MAP E

純但馬牛 美方
powered by GORIO

極上
ロース10秒炙り
2178円

日本最高峰の牛肉に拍手喝采、悶絶必至！旨いがずっと止まらない

焼肉師がベストな状態に仕上げる、カルビやハラミもオススメです

店長
大川 栄一郎さん

[酒]㋫生770円 ㊕グラス880円〜、ボトルなし ㋻グラス880円〜、ボトルなし ㊐1合1100円〜 **[その他のメニュー]**極上純但馬牛カルビ焼肉1320円、絹ごし大とろハンバーグ1650円、匠の味噌漬けミックスホルモン焼き1980円、極厚切り黒毛和牛タン串焼1188円、和のソルロンタン濃厚白湯牛吸椀定食1870円、純但馬牛10秒炙り&ホルモン特上焼肉重2750円、特上純但馬牛すき焼き肩ロース3080円など

改札内地下1階グランスタ東京内 ☎03-6269-9908 ㊒10時〜22時(21時半LO)、日・連休最終日の祝日10時〜21時半(21時LO) ㊡施設に準ずる ㊛カウンターあり、全39席／全席禁煙／予約不可／カード可／サ・お通し代なし ㊋**グランスタ地下北口から徒歩1分**

1／シマチョウ、ギアラ、レバーなど様々な部位が入る。もちろん全て黒毛和牛のホルモンだ。江戸甘味噌をはじめ3種類の味噌をブレンドし、コトコト煮込んで奥深い味わいに仕上げている 2／「10秒炙り」は、バーナーで表面のみ炙ってレアで提供される。 3／卵黄醤油をつけて頬張ればまさに至福の時が訪れる 4／(上)秘伝のタレで焼いたシロコロホルモン、塩で味付けした純但馬牛の肉串、おろしポン酢で食すレバーフライの3種盛り。ビールやサワーのお供に注文したい (下)1頭の中でもわずかしかとれない極上部位を使用 5／店頭ではハンバーグやすき焼き弁当を販売

築地にある炉窯炭焼ステーキの店、『哥利歐』。ディナーの平均客単価、5万円という目が飛び出るような高級店だ。でも、そこで使われる牛肉をカジュアルに、そしてリーズナブルに食べられるとしたら？ それが庶民の味方、『美方』だ。見よ！ 写真の霜降り肉からあふれ出すオーラを。こちらは契約牧場で但馬牛同士をかけ合わせた純血種を肥育したもので、一般的な霜降りとは甘みと力強い風味が別次元。また、ステーキ専門の本店とは打って変わって、しゃぶしゃぶ、すき焼き、焼き肉と何でもござれ。さらに黒毛和牛のホルモンに限定したシロコロやレバーの串も旨いのなんの！ 圧倒的な牛肉料理のオンパレードに、きっと悶絶するはず。

撮影／大西尚明(羽田市場)、鵜澤昭彦(美方)
取材／菜々山いく子(羽田市場、美方)

養鶏業のパイオニア 自慢の地鶏で作る 串と丼と多彩な一品

特上親子丼
1480円

1

MAP F

名古屋コーチン専門
伊藤和四五郎商店

デパ地下惣菜でお馴染みの『鶏三和』。そのグループの創始者が伊藤和四五郎さんで、かつて東洋一の規模を誇る養鶏場を建設し、名古屋コーチンを日本を代表するブランドに育て上げた養鶏産業のパイオニアだったそうな。そんな自社で育てた名古屋コーチンを、串はもちろん、丼で、一品料理でと楽しめる。実力を知るならば、まずは串の「もも」を食べるべし。パリッと焼かれた皮に包まれた身からは、噛むほどに品のいい旨みと肉汁があふれ出す。「レバー」だってブロイラーのそれとはひと味違いクセや臭みが一切なし。味付けは基本塩のみ、これも素材に自信があればこそだ。さらに日本酒をはじめお酒の品揃えも万全とくれば、ほうら、立ち寄りたくなるでしょう？

[酒] (ビ)生600円　(焼)グラス500円、ボトルなし　(ワ)グラス600円、ボトルなし　(日)グラス500円～　**[その他のメニュー]** ちょい呑みセット1200円、はらみ380円、そり380円、ささみ山葵330円、もも360円、だし巻きたまご420円、パリパリ鶏皮チップ440円、塩こうじ唐揚480円、名古屋名物手羽唐480円、コラーゲンスープ200円など

改札内地下1階グランスタ東京内　☎03-6269-9338　(営)10時～22時（21時15分LO）、日・連休最終日の祝10時～21時半（20時45分LO）　(休)施設に準ずる　(席)テーブルのみ、全24席／全席禁煙／予約不可／カード可／サ・お通し代なし　(交)**グランスタ地下北口から徒歩1分**

1／カツオダシを利かせた割下で、名古屋コーチンの玉子の風味やコク、そして身の旨みを繊細に引き立てている　2／燻製した名古屋コーチンの身やいぶりがっこが入り、燻香ふわりで酒に合うポテトサラダ。串はつくね、砂肝、ねぎま、皮、レバーの5種類。内容は日替わりだ。焼鳥の味つけは全て塩が基本　3／こちらはご飯に合うよう、あっさりと上品な味わいのタレで焼き上げる

親子丼や焼鳥重はテイクアウトもご用意！

店長
小林 利郎さん

撮影／小島 昇　取材／菜々山いく子

肉のプロがブレンドした自信作のハンバーグと牛醤ソースで無敵の旨さ！

ハンバーグ
＆薫格肉
2728円

1

ＭＡＰ G

格之進ハンバーグ＆バル

小海老の
アンチョビガーリック焼き
宮城県産きくらげを添えて
770円（17時〜）

3

真タコと
ジャガイモのフリット
チミチュリソース
660円（17時〜）

2

ナイフを入れると、内部に閉じ込められた肉汁が飛び出した！　熟成肉や塊焼きなどのブームを巻き起こした「格之進」が、もうひとつの自信作と胸を張るのが、このハンバーグだ。各部位の切れ端をミンチにして作る一般的なそれとは異なり、肉のプロが岩手産国産牛の赤身と脂身のバランスを見定め配合。そこに白金豚のミンチも合わせてガツンと来る肉々しさの後からコクと甘みがじわ〜っと広がっていく。美味しさをさらにアップさせるキモがソースに使われる“牛醤”で、これぞ黒毛和牛を熟成させ、液体にまで分解した格之進オリジナルの調味料。まさに牛エキスの爆弾で、素のままでも麗しいハンバーグがパワフルな旨みをまとって、食いしん坊を虜にしてしまう。

1／ハンバーグには自家製の塩麹も練りこまれ、まろやかな風味を生む。冷燻した香り豊かな国産牛のステーキも楽しめるセットだ。サラダ・スープ・ライス付　2／17時からはバルメニューも注文可。カラリと揚げた衣の香ばしさがビールやハイボールにぴったり。ハーブを利かせたソースも相性抜群　3／肉厚な宮城県産のキクラゲを使用し、コリコリと食感良く味わえる　4／自宅で楽しめる冷凍ハンバーグも販売する

［酒］㊘生660円　㊕なし　㋻グラス660円、ボトル3300円〜　㊐グラス770円〜　**［その他のメニュー］**金格ハンバーグ（サラダ・スープ・ライス付）1518円、チーズハンバーグ（サラダ・スープ・ライス付）1738円、ハンバーグ&メンチかつ（サラダ・スープ・ライス付）2068円、煮込みハンバーグ（サラダ・スープ・ライス付）1848円、ピクルス550円（17時〜）など

改札内地下1階グランスタ東京内　☎03-6259-1714　㊖11時〜22時（21時半LO）、日・連休最終日の祝11時〜21時半（21時LO）　㊡施設に準ずる　㊛カウンターあり、全32席／全席禁煙／予約不可／カード可／サ・お通し代なし　㊋**グランスタ地下北口から徒歩1分**

店長
南雲 直人さん

4

撮影／大西尚明　取材／菜々山いく子

洋食の店

東洋軒
東京ステーション

MAP H

1ヶ月かける黒いカレー
背筋も伸びるような
奥深く上品な味わい

4

店内はここが駅構内ということを忘れる重厚な空間だ。創業は1889年、日本の洋食文化の礎を築いたと言っていいだろう。天皇の料理番を輩出、帝国議会議事堂（現：国会議事堂）が完成した際の祝賀会の献立を担う、華々しい歴史の一部が壁に飾られた写真や資料で紹介されている。さて、そんな店の名物がご覧の「ロイヤルブラックカレー」。完成までになんと1ヶ月を要するという。その多くの時間を費やすのがルゥ作り。松阪牛の牛脂と小麦粉をひたすら炒めて焙煎。そこに秘伝のスパイス、松阪牛、玉ネギ、ブイヨンなどを入れてカレーが完成する。なめらかな口当たりの後からどこまでも深い芳醇な甘みが押し寄せてくる。丁寧に作り込まれた逸品を、じっくりと味わってほしい。

[酒] ㋪生880円、中瓶990円　㊋グラス990円　㋻グラス1100円、ボトル4950円～　㊐なし　**[その他のメニュー]** 生ハム2種とサラミの盛り合わせ990円、松阪牛ダブルコンソメスープ1320円、松阪牛ハヤシライス3080円、海の幸の贅沢カレー1980円、モンブラン1320円、コーヒーゼリー880円、二種の山椒のマカロン715円など

改札内地下1階グランスタ東京内　☎03-3214-2882　㊫8時～22時（21時半LO）、日・連休最終日の祝日10時～21時半（21時LO）　㊡施設に準ずる　㊖全35席／全席禁煙／予約不可／カード可／サ・お通し代なし　㊍**グランスタ地下北口から徒歩1分**

松阪牛
ロイヤルブラックカレー
3080円

1

国産
車海老のフライ
3300円

2

3

プリン
ア・ラ・モード
1320円

5

1／陶芸家や美食家として知られた川喜田半泥子の「黒いカレーができないか?」というひと言がきっかけで生まれた。具材にも松阪牛がたっぷり使われ贅沢な味わいを堪能できる。自家製の福神漬け付き　2／自家製食パンから作られるパン粉をまとった衣は風味良く、エビの甘みを引き立てる。自家製のウスターとタルタルソースで味わいたい　3／固めの焼きプリンは舌触りもなめらか。季節のフルーツやアイスクリームが彩りよく添えられている　4／店の歴史を物語る古い写真や資料が店内の壁に飾られていて、博物館のように楽しめる　5／構内の通路とは扉で仕切られ、静かに食事できる空間になっている

『美し国三重』の
食材を使用した
洋食やカレーを
お楽しみください

調理部チーフ
村田勝世さん

往年の特急列車を思わせる食堂車が東京駅構内に出現

食堂長自慢の
スペシャル
ハヤシライス
2200円

牛ほほ肉のシチュー&
カニクリームコロッケ
2300円

東京駅赤レンガ
パウンドケーキ
700円

ロビーカー、個室、
テラス席もあります。
列車旅行の気分を
満喫してください

総料理長
五十嵐 章さん

STATION RESTAURANT THE CENTRAL

MAP I

[酒] Ⓑ生620円、瓶750円　㊐なし　Ⓦグラス750円～、ボトル4200円～　Ⓗなし　**[その他のメニュー]** セントラル風ハンバーグステーキ2000円、ミックスフライ2400円、シーフードドリア2200円、ベジタブルカレーライス1600円など

改札内地下1階グランスタ東京内　☎03-6256-0583　㊋11時～22時(21時半LO)、日・連休最終日の祝日11時～21時半(21時LO)　㊡施設に準ずる　㊝カウンターあり、全65席／全席禁煙／予約可(個室でコース料理注文の場合のみ、2名以上)／カード可／サ・お通し代なし　㊦**グランスタ地下北口から徒歩1分**

1／深く香ばしいシチュー。口中で牛ほほ肉がほろりと崩れる。カニクリームコロッケはぽってりとしたクリームでカニの風味が濃厚　2／パウンドケーキにはヒマラヤの紅岩塩を使用。まろやかな塩味とキャラメリゼしたバナナのほろ苦い甘みがぴったり　3／食堂車が賑わっていた時代の写真やメニューを展示　4／国産牛ロース肉の表面を焼き、ひと口で食べやすいように小さくカットしてからデミグラスに絡めている。ミディアムレアのステーキを一緒に食べているような贅沢感

店内は旧型の客車が停まっているような内装になっていて、その奥の空間は往年の特急列車の食堂車！　この中で、「北斗星」や「カシオペア」のフランス料理を監修していた総料理長・五十嵐章さんの料理が味わえるのだ。食堂車の洋食に欠かせないデミグラスも健在だが、こちらの店は老若男女が利用する東京駅構内ということで、玉ネギやトマトを増量して甘みを強めたという。なかでも、新作の「食堂長自慢のスペシャルハヤシライス」は、新たに添えられたマスカルポーネとデミグラスのハーモニーが加わって、まろやかでやさしい味わいに。テーブルにはクラシカルなランプ、荷物置きの金網があるほか、客車の端には展望デッキも。あぁ、わくわくが止まらない！

撮影／小島 昇(東洋軒)、瀧澤晃一
取材／菜々山いく子(東洋軒)、井島加恵

MAP J

江戸切り 助六そば ぬる燗佐藤

ありそうでなかった 蕎麦前が楽しめる 駅ナカの蕎麦店

駅ナカの蕎麦屋の味は二の次なんて思っていたけど、こちらの「枡そば」の麺は細めでコシがあり、のど越しが爽快。天ぷらはサクサクで、香ばしいゴマ油の香りもふわっ。そして〆に蕎麦湯！　これがあるとないとでは、満足感が大違い。ただし、注文を受けてから調理するため、立ち食い蕎麦のように提供が超特急というわけにはいかない。逆に、ここではゆっくりと。日本酒にこだわった「ぬる燗佐藤」の系列店で、日本酒は20種類以上揃い、飲み比べも可能。旬の料理や天ぷらをつまみに、駅構内で蕎麦前が楽しめるなんて、なんていい時代になったもんだ！

【酒】㋪生620円、瓶650円～　㋻グラス460円～、ボトルなし　㋡なし　㊐1合500円～　**［その他のメニュー］**名物枡もりそば780円、鴨つけそば1280円、助六かき揚げそば1100円、びっくりいなり250円、タレカツ丼400円、天ぷら盛合せ1260円、甘エビ麹漬け440円など

改札内1階グランスタ東京内　☎03-6206-3248
㊇10時～22時（21時半LO）、土8時～22時（21時半LO）、日・連休最終日の祝日8時～21時半（21時LO）
㊡施設に準ずる　㊝カウンターあり、全43席／全席禁煙／予約不可／カード可／サ・お通し代なし　㊦**丸の内中央口から徒歩1分**

1／会津産の蕎麦粉を使用。天ぷらは日替わりで、取材日はエビ、カボチャ、ミョウガなど　2／かき揚げそば（温または冷）。おにぎりは、鶏ダシで炊いたご飯に鳥肉がゴロっと入って食べ応えあり　3／「鴨葱焼き」はタレが濃厚で燗酒に合う。「ゆず塩辛」は爽やかな風味で箸休めに最適。日本酒は燗をつけてくれるので、おすすめの温度は気軽に相談を

撮影／大西尚明　取材／井島加恵

グランスタ東京 私はこう楽しみます①

目移り必死！ 駅ナカ飯の王様 グランスタ東京で「麺」めぐり

武内慎司

駅での乗り換え時の食事といえば、やっぱり蕎麦。ここ、グランスタ東京の蕎麦は上記の『助六そば』をはじめ、こだわりの味揃い。1階吹き抜けエリアにある『そば二〇（ソバニワ）』は、ダシにこだわると謳うだけあってツユが旨い。カツオの風味がふんわり漂い、蕎麦を啜れば、やわらかなかえしの味わいと共に、口の中にググっと広がる。名物の天かすとカツオ節、さらに肉厚の揚げが入る「むじなそば」（750円）はワンランク上の駅蕎麦で満足度高し。

小誌の前号でも紹介した、グランスタ東京近くの改札内に新設された『蕎麦29東京（ソバニクトウキョウ）』（1階）はツユ、蕎麦だけでなく、29＝肉の通り、

『蕎麦29東京』の「蕎麦29」900円。ピリ辛味がやみつきに

皮からあふれる肉汁をクラフトビールで流し込む悶絶するほど名コンビ

ウーロンエール 550円

薬味五種&生ザーサイ 550円

焼き餃子 550円

水餃子 550円

拌麺 1045円

よだれ鴨 858円

MAP K

東京ギョーザスタンド ウーロン

熱々をパクッとすれば、まるで小籠包のごとく流れ出す大量の肉汁。そこへすかさずビールをプハーッ！ 旨いを通り越してもはや快感だ。イベリコ豚のバラと国産の肩ロースを合わせた餡は、ジューシーかつ旨み濃厚。それを受け止める皮はちょっと厚めでモチモチだ。ガラス張りになった作業場では、せっせと皮を伸ばし、餡を包んでと、いつでも作りたてを用意してくれる。壁に並んだ5つのビールタップは全てクラフトで、一押しがオリジナルの「ウーロンエール」。ホップの香りと烏龍茶の香ばしさで後味すっきり。さあ、もうひと皿いっちゃおう！

皮も餡も朝から店で仕込んでいます。ぜひ食べてみて

店長 大山瑞貴さん

1／2種類の小麦粉をブレンドした皮は、焼けばパリッと香ばしく、茹でればツルンとした口当たり。餡はゼラチンで固めた鶏ガラスープ入りでジューシーに仕上げている。また紅生姜、きざみ大葉、パクチーなどの5種類の薬味は餃子の味変にも箸休めにも　2／低温調理した鴨ロースはしっとり。ピリ辛のネギソースがよく合う　3／黒酢やラー油、芝麻醤を和えた麺に肉そぼろや漬け卵黄をトッピング

[酒] ㋪生550円　㊎グラス550円～㋠なし　㋰なし、ハイボール550円～**[その他のメニュー]** ㋮焼き餃子定食1200円、薬膳坦々麺 生ザーサイ付き1000円　㊰パクチー水餃子605円、パクチー肉味噌もやし638円など

改札内 地下1階グランスタ東京内 ☎03-6259-1991　㊔10時～22時（21時半LO）、日・連休最終日の祝日10時～21時半（21時LO）　㊡施設の休館日に準ずる　㊖カウンターのみ、全20席（他にスタンディング席あり）／全席禁煙／予約不可／**現金不可（カード、電子決済のみ）**／サ・お通し代なし　㊋**グランスタ地下北口から徒歩1分**

撮影／瀧澤晃一　取材／菜々山いく子

たっぷりのった豚肉がウリ。肉の旨みが蕎麦&ツユをコク深くし、腹ごしらえにぴったりの食べ応えとなっている。

ところで、グランスタ東京（改札内）で啜れる麺は蕎麦だけではない。ラーメンもまた充実している。P11で紹介した『凜』のほか、『南国酒家47china』（地下1階）ではグランスタ東京店限定で日本各地の食材を使った料理と、同店限定の麺を使ったラーメンが楽しめる。スープと絡まった麺を啜った時の口の中の幸福感ときたら……千円を超える値段も納得なのだ。

そして『雷東京本丸店』（1階）だ。松戸の人気店「とみ田」が手がけるガッツリ系のラーメンは濃厚なスープと極太ちぢれ麺、そしてドデカいチャーシューとボリューム満点だ。

と、蕎麦もラーメンも個性派の美味満載。これだけ揃っているだけに、迷って、電車に乗り遅れないように要注意です。

『南国酒家47china』の「群馬県産もち豚低温ローストチャーシューの清湯そば」1480円

『雷 東京本丸店』の「雷そば」900円。ニンニクなどのトッピングも可

多彩に使えて贅沢な気分も味わえる新感覚パニーノバール

MAP L

東京 パニーノ アロマフレスカ

イタリアンの名店「アロマフレスカ」が、東京駅にふさわしいバルとして、パニーノとワインという今までにない組み合わせを考案。まずは、一番食べ応えがありそうな「ビステッカ」をほおばると、歯ですっと切れるやわらかな肉の旨みと塩味が、ディルやルッコラの香るソースとマッチして、ワインが進む！　コンベクションオーブンの予熱で仕上げたという上州牛ロースのレア感も堪らない。ほかのパニーノも、前菜やパスタをイメージした具が揃っていて、どれも完成度が高い。新幹線の改札が目の前だから、発車3分前まで余裕で飲んでいられるという立地も最高。330円の小皿もあれば、レストラン級の料理も揃っていて、軽く一杯はもちろん、ディナーにも使える。こりゃ、来訪必至だな。

[酒] ㉆生880円、瓶500円～（瓶はテイクアウトのみ）㊌なし　㋻グラス700円～、ボトル（ハーフ）2250円～ ㊐なし　**[その他のメニュー]** パニーノ（ボロネーゼ580円、モツ680円、ファジョーリ480円ほか）、プロシュット550円、オリーブ330円、ブロッコリーアンチョビクリーム330円、トリッパのトマト煮込み330円、フィオレ・ディ・ラッテ380円など

改札内1階グランスタ東京内　☎03-5218-8212
㊔8時～22時（21時半LO）、日・連休最終日の祝日8時～21時半（21時LO）　㊡施設に準ずる　㊢カウンターあり、全15席／全席禁煙／予約不可／カード可／サ・お通し代なし　㊫八重洲北口から徒歩1分

1／サラダ感覚の「ペペローネ」。鶏肉とチーズを合わせたまろやかなクリームとパプリカの苦みが合う。エクレア生地のサクッもちっとした食感が小気味いい　2／鶏白レバーは、薄いポテトのカリッとした歯触りがアクセントに。アランチーノは、定番ミートソース、ポルチーニと茸、塩鱈のドライカレーの3種。ひと口サイズだが、それぞれの味のバランスが見事　3／旨みたっぷりのボロネーゼに利かせたトマトの酸味で食が進む

アロマフレスカの味をお気軽に。今後メイン料理にも力を入れていきます

マネージャー
田島隆雄さん

撮影／大西尚明　取材／井島加恵

メキシコ人も驚いた自家製トルティーヤの焼きたては感動モノ

レギュラータコス
フィッシュフライ
2ピース
1045円

東京スペシャルタコス
ビーフステーキ150g
1650円

タコライス
（ランチ限定）
1100円

スパイシー
トルティーヤ
スープ
990円

マンゴー
チリライム
マルガリータ
1045円

北出の
フライドチキン
150g 880円

テキーラのほか、グビグビ飲める国産の自然派ワインも揃っています

オーナー
北出茂雄さん

北出TACOS

MAP M

【酒】㋫生814円、瓶715円～　㋚なし　㋻グラス700円～、ボトル4950円～　㋰なし　**【その他のメニュー】**タコスプレート（2人前）2420円、レギュラータコスポークカニータス2ピース1045円、赤キャベツとチーズのラペ715円、クリスピーシュリンプ990円、キーライムサワー660円など

改札内地下1階グランスタ東京内　☎03-6259-1699　㋮10時～22時（21時半LO）、日・連休最終日の祝日10時～21時半（21時LO）　㋭施設に準ずる　㋛カウンターあり、全14席／全席禁煙／予約可／**現金不可（キャッシュレス決済のみ）**／サ・お通し代なし　㋸**グランスタ地下北口から徒歩1分**

1／肉は写真のチキンティンガのほか、全3種から選べる。燻製チリやトマトピューレなどを加えたスープで炊いたメキシカンライスも絶品　2／「スパイシートルティーヤスープ」は辛旨で食べ始めると止まらない！「北出のフライドチキン」はスパイシーでヤミツキに。「マンゴーチリライムマルガリータ」は甘みと辛みが相性抜群　3／テキーラは4～5種　4／フィッシュフライの衣には強炭酸を加えてカリカリの食感に

日本橋にある『北出食堂』で人気のタコスに特化。小麦粉の自家製トルティーヤは見たことがあるけど、ここはなんと北海道産トウモロコシを使用。食べればもちっとやわらかくて、今までのトルティーヤとは別物だ。そして、中の具もひと味違う。例えば、東京スペシャルタコスのビーフステーキは、塩コショウだけなのに、肉の旨みが濃い。ホルモン剤不使用のグラスフェッドビーフ（牧草牛）のハラミ肉で、味だけでなく安心で栄養価も高いという。この肉に限らず、遺伝子組み換え食品や化学調味料不使用の“No MSG, No GMO”が素材選びのルールだ。トルティーヤが自家製なのもそのため。となれば、テキーラをぐびっとやりながら、思う存分食べても問題なし！

撮影／小島 昇　取材／井島加恵

スイーツの店

エルメのスイーツを楽しんだあとは各地の逸品をお土産に

ウィークリー弁当
おやつ付き
1700円

ラズベリーの
マフィン
350円

カフェラテ
450円

レモンの
メレンゲ
300円

塩のり
600円

リンゴ＋
ジンジャー
ジュース
600円

とちおとめ
チョコレート
1400円

せんべい
小亀
650円

オリジナル
ブレンド米
和風
1500円

ピクルス
野菜ミックス
1350円

［酒］なし　**［その他のメニュー］**ホットドッグ500円、パンプキンスープ400円、チキン&チーズのサンドイッチ600円、サーモン&ディルのラップサラダ650円、昆布&トマト&チーズのおにぎり400円など
※「ピエール・エルメ」の価格はすべて税抜きです

改札内地下1階グランスタ東京内　☎03-6268-0077　営8時～22時、日・連休最終日の祝日～21時　休施設に準ずる　席カウンターあり、全15席／全席禁煙／予約可／カード可／サ・お通し代なし　交**グランスタ地下北口から徒歩1分**

店長
石川裕昭さん

ピエール・エルメが日本のいいものを世界に発信するコンセプトショップ。丸の内に続いて、2店舗目となる。せんべい、海苔、缶詰、米といった日本の食品がずらりと並ぶなか、ひときわ目を引くのが、白い雲のようなメレンゲのスイーツ。サクふわのメレンゲに、もちっとしたマカロンとカリカリのナッツが重なって、歯応えも楽しい。見た目は愛らしいが、爽やかなレモンとジンジャーが利いた大人の味わいだ。そして、グランスタ東京限定というウィークリー弁当にも注目したい。和と洋の融合をテーマという工夫を凝らした内容で、なんとうれしいお菓子付き！

1／しっとりした生地が美味しい「ラズベリーのマフィン」　2／週替わりの内容で、東京・青山の日本料理店「やんも」特製。取材日は、カツオダシなど日本の調味料を使ったパエリアやカジキのベニエなどで、お菓子はマドレーヌ　3／日本各地の生産者とコラボし、パッケージはオリジナル

撮影／大西尚明　取材／井島加恵

グランスタ東京 私はこう楽しみます②

戎 誠輝

美味しいビール揃ってます！ グランスタ東京のほぼ全泡制覇

昨年の特集で記事を作ったが、東京駅はビアスポット激戦地。グランスタ東京にある最新店を、年間約300杯は呑むビール好き編集・戎が巡りました。

まずは、丸の内と八重洲を結ぶ北地下自由通路沿いにある『DEPOT』。昔ながらのスイング式で注ぎ口が蛇口という〝スイングカラン〟で黒ラベルを飲ませてくれる。薄張りグラスでお出まし。きめ細かい泡の後から麦汁がクーッと喉を伝い、麦芽の香りが鼻を抜ける。プハァ、これぞニッポンのビール旨い！ ここで飲みたかったビールがもう一杯。ミルコだ。グラスの9割が泡という代物。飲むと淡雪のごとく、クリーミーな泡が飛び込む。かすかに残る麦の香りがいい。ついにミルコまで飲めるよ

「DEPOT」の「ミルコ」650円。
ここで食べたナポリタンも美味しかった

3

カカオハンター®×JR東日本フーズ初のリアル店舗

ビーントゥバー
各842円〜

チョコスフレ
1944円

1

2

ホット
チョコレート
550円

オムレット
チョコバナナ
440円

MAP O

CACAO HUNTERS Plus

チョコレートのジェラート「アルアコ」の爽やかさが衝撃的。後味がさっぱりしているのは、コロンビアの山奥で栽培される華やかな香りのカカオのチョコレートを、ミルクを使わず水ベースでジェラートに仕立てたから。この山奥の先住民族・アルアコ族との出会いは、カカオハンター®小方真弓さんの人生を変えることに。確かに、人生が変わったというのを納得できる美味しさだ。チョコレートドリンクも濃厚だがサラリとした飲み口で、ひと口でハマってしまった。店内のオブジェのカカオに囲まれ、ひと休みスポットとしても気軽に利用したい。

1／どれもテイクアウト商品。香る板チョコは全8種。「チョコスフレ」は、濃厚だが軽やかな口溶けが絶品　2／厨房で手作りする「オムレットチョコバナナ」。濃密なバナナと爽やかなチョコクリームがマッチ　3／「アルアコ」と「トゥマコ」に合うフレーバーが揃う

[酒]なし　**[その他のメニュー]**ホットコーヒー407円、カフェラテ462円、アイスチョコレート550円など

改札内地下1階グランスタ東京内　☎03-5218-7031　㊐9時〜22時、日連休最終日の祝日9時〜21時　㊡施設に準ずる　㊢カウンターのみ、全10席／全席禁煙／予約不可／カード可／サ・お通し代なし　㊡丸の内地下中央口から徒歩1分

撮影／瀧澤晃一　取材／井島加恵

カカオの果肉の味を再現した「カカオパルプ」も自信作です

店長
鈴木苑子さん

うになるとは、東京駅はつくづくビールタウンだと思う。

このミルコ、改札内の『Tokyo Station Beer Stand』でも飲める。スーパードライで作るそれは、あのキレを泡が包み込む。飲み口が軽くなり、スッと胃袋に収まった。

そのまま改札内を闊歩し、P37で紹介した『北出 TACOS』へ。メキシコビールがあると聞いていながら、つい本日のクラフトビールを呑んでしまう。

そして1階へ上がって、『東京パニーノ アロマフレスカ』でイタリアビールの生をいただく。これがキレがあって爽快感抜群。口当たりがよくグビッとイケた。店の詳細はP36をご覧あれ。

最後は、大好きなクラフトビールを。丸の内1階北改札を出て左手にある『常陸野ブルーイング 丸の内』だ。ネストビールを全10種類取り揃える。イートインで飲むのもよかったが、テイクアウトできるのもいい。東京駅丸の内駅舎を見ながら、新幹線のお供にと想像が膨らむ。楽しい！

（右）「北出タコス」の本日のクラフトビール「MURAKAMI SEVEN IPA」858円
（左）「東京パニーノ」の「ペローニ ナストロアズーロ」880円

「常陸野ブルーイング 丸の内」の「常陸野ネスト樽生」レギュラー880円

18+

WHAT IS AVAXHOME?

三ツ星の殿堂店

これまで小誌で何度となく特集してきた東京駅。改札外にも美味なる店がたくさん！ その中でも殿堂入りの秀逸店をあらためてご紹介します。

もつ鍋 醤油（二人前）2980円

もつ焼き 煮込み 三六 八重洲店

八重洲地下街

希少部位も試したい！縄暖簾の先に美味なるモツ料理

備長炭で焼く串、奥深き味噌味の煮込み。モツ好きでこの店の味に唸らない人はいまい。旨さは鮮度と完璧な下処理の賜物だ。洗い、掃除、ボイル、カットを徹底管理して行い、焼き物は手で丁寧に串打ち。部位により、塩・胡椒や醤油、甘ダレ、ニンニクネギ油、ゴマ油などを使い分け、個性を引き出す。牛小腸の旨みに悶絶するモツ鍋しかり、懐にやさしい値段もうれしい。

1／柔らかい豚タン元を使う「上たん刺」は低温調理で食感を残しつつ火入れ。モツ焼きはおまかせでも注文可。写真は、「しろ」や「がつ」など。希少な「のどぶえ」はひと串で豚2頭分の喉ナンコツを使う　2／国産牛小腸の甘みが口の中に広がる。アゴダシに醤油で味を調える程度で後は食材の旨みだけ。なのに驚くほど奥深い

改札外八重洲地下1番通り ☎03-3243-0369 営11時～22時半（ランチは15時まで、21時45分LO） 休1月1日 席カウンターあり、全43席／全席禁煙／夜のみ予約可／カード可／サ・お通し代なし、チャージ100円別 交八重洲地下中央口改札から徒歩5分 ※「三六」の価格は税抜きです

もつ焼き 1本150円～

上たん刺 580円

玉乃光酒蔵 八重洲地下街店

八重洲地下街

季節感と食材の旨さにあふれる名酒蔵のランチに舌鼓

ここは江戸時代創業の老舗酒蔵が営む酒場。呑兵衛の楽園が供するランチにファンが多い。海鮮丼には旬の海の幸に加え、中落ちがどっさり！ この中落ちが名物で、赤身と脂のコクと香りが織りなす旨さは感動ものだ。毎朝豊洲から生マグロが届き、メバチやインド、時に本マグロを使うこともあるのだそう。酒飲みの身体をとことん気遣った定食も充実している。

1／丼の3分の1以上を埋め尽くす中落ちは赤身の旨みが濃厚。他の魚は仕入れによって変わる。写真は甘エビやカツオなど。ご飯は酢飯か白飯を選択できる。具だくさんの豚汁も人気で、自社の酒粕を加えたコクのある味わい　2／この日の煮魚はアコウダイ。ほっくりとした身にほどよい甘辛味だ。生卵は有明産の海苔に変更可能

改札外八重洲地下1番通り ☎03-3274-6888 営10時半～22時半（21時半LO） 休1月1日 席カウンターあり、全66席／全席禁煙／夜のみ予約可／カード可／サなし、16時からお通し代260円別 交八重洲地下中央口改札から徒歩4分

海鮮丼（小豚汁、冷奴、お新香付き）1000円

煮魚定食（日替わり煮魚、生玉子、冷奴、お新香、みそ汁）850円

文／飯田かおる

THREE
STARS
RESTAURANT
OUTSIDE
THE
TICKET
GATE

全体開業したグランスタ東京を迎え撃て

改札外にある

鯖の
ミーンコランブ
（単品）825円

エリック サウス
八重洲店

言わずと知れたカレーの名店。現地そのままの味が特長で、スパイスの香りを油に移すテンパリングの工程が味の決め手だ。なるほど際立つ香味は秀逸だ。オススメは南インドの定食ミールス。まずはカレー各々を味わい、好みで豆と野菜を煮込んだサンバルなどを混ぜ合わせ、最後にすべての調和を楽しむのがいい。幾重にも折り重なる辛旨の先の爽快感はヤミツキ必至。

1／生米と鶏モモ肉をスパイスで炊き上げたご飯。インドではお祝いの時などに食べるという。カレーは人気のチキン　2／サンバルなど定番のほか選べるカレーはマトンを選択。ライスは最高級香り米のバスマティとターメリックの2種　3／13時から注文可の季節メニュー。タマリンドとトマトの酸味が爽やか

改札外八重洲地下2番通り　☎03-3527-9584　㊖11時～22時（21時半LO）、土・日・祝11時～21時半（21時LO）※ランチは15時まで　㊡施設に準じる　㊛カウンターあり、全28席／全席禁煙／予約不可／カード不可／サ・お通し代なし　㊋八重洲地下中央口改札から徒歩5分

八重洲地下街

チキンビリヤニプレート
（Mサイズ・ランチ）
1000円

スパイスの奥深さにハマる、“東京の南インド”ここにあり

ランチミールス
1020円

八重洲地下街

カーブ・ド・オイスター

サクサクの衣をかじると、これでもかと充満したミルキーエキスが口中で炸裂……！　オイスターバー自慢の牡蠣フライが、昼はご膳スタイルでジャスト1000円だ。各地でオイスターバーを展開する強みを生かし、フライにはフライに適した品質を見極め、厳選している。生牡蠣は季節により3～10の産地を用意。牡蠣のダシを使ったパスタやグラタンなどもこれまた旨い。

牡蠣フライ御膳
1000円
※現在小鉢は付いていません

弾け飛ぶ牡蠣のエキスを、フライで生で堪能あれ!

本日のおすすめパスタ
1100円

1／この牡蠣フライは「国際味覚審査機構」の優秀味覚賞に輝いたもの。根強いファンも多い。ご飯、サラダ、お椀付き。生で使う牡蠣は、全国の産地から届いたものを自社の海洋深層水の浄化システムで2日間以上浄化している　2／季節により内容は替わり、写真は一例。風味豊かな牡蠣のダシを味付けに使っている

改札外外堀地下1番通り　☎03-3274-3455　㊖11時～15時、17時～22時　㊡施設に準じる　㊛カウンターあり、全100席／全席禁煙／予約可（平日昼以外）／カード可／サなし、夜はお通し代330円別　㊋八重洲地下南口改札から徒歩4分

※全店とも新型コロナウイルス感染拡大防止のため営業時間が変わることがあります。ご了承下さい

ふかひれの
煮込み焼きそば
1760円
2

頂上麺
筑紫樓ふかひれ麺専門店

『筑紫樓』といえばフカヒレ専門店の重鎮。敷居が高そうだが、"ふかひれ麺"専門店のココなら普段着で気軽に行ける。看板メニューは「頂上麺」。濃密な汁のベースは、鶏のエキスを6時間以上煮込んで凝縮させたもの。それを淡い鶏ガラスープで割ることで、旨みのグラデーションを完成させる。スープがフカヒレの繊維一本一本に絡まり、ストレート麺との絡みも抜群だ。ほかに、東京駅店限定の「煮込み焼きそば」、蟹肉と合わせた上品な「つゆそば」も一食の価値あり。

1／エビのマヨネーズ和え、杏仁豆腐、ライスが付くお得なセット。土鍋で供されるフカヒレ麺はヤケドしそうなほど熱々！ いつまでも減らないボリューム感も最高だ。頂上麺の単品は1760円　2／細打ちの蒸し麺に香ばしく焼き目をつけ、自慢の鶏白湯スープのあんをたっぷりと。卓上の黒酢をかけると旨みがより引き立つ

改札外1階 キッチンストリート内 ☎03-5224-6080 ㊝11時～23時（22時LO） ㊡1月1日 ㊫カウンターあり、全38席／全席禁煙／予約不可／カード可／サ・お通し代なし ㊋八重洲北口改札から徒歩1分

キッチンストリート

高級食材フカヒレと濃密スープが織りなす洗練を極めた味

頂上麺セット（醤油味）
2090円
1

1

絶品もつ鍋に自慢の明太子が鎮座! 味の相乗効果に唸る

にっぽん、グルメ街道

明太もつ鍋
2人前4400円

博多かねふく ふく竹
東京駅店

老舗明太子メーカー『博多かねふく』の直営店。供されるのは、明太子を使った料理や九州の食材を生かした郷土料理だ。なかでも名物は「明太もつ鍋」。鮮度抜群の国産牛の小腸やハツなど、4種のモツが入る鍋の上には、明太子がたっぷりと鎮座。コクのあるもつ鍋そのものが美味なのに、明太子まで溶け込んで……圧倒的な旨みに驚かされ、そして箸が止まらなくなる。極めつきは〆。モツと明太子の旨み、野菜の甘みが加わったスープでのチーズリゾットに大満足間違いなし！

1／明太子と新鮮なモツの旨みを存分に楽しめるよう、鍋のベースはあっさりとした昆布ダシに。〆には、チーズと海苔をトッピングしたリゾットを堪能あれ　2／北海道産の明太子を、3個分の卵で包んで焼き上げている。砂糖は使わずアゴダシの風味を生かしており、酒のアテにもぴったり

改札外東京駅一番街地下1階　にっぽん、グルメ街道　☎03-6268-0311 ㊝11時～22時（21時半LO、明太もつ鍋は21時LO） ㊡無休 ㊫カウンターあり、全47席／全席禁煙／予約不可／カード可／サなし、お酒注文時のみお通し代470円別　㊋八重洲地下中央口改札徒歩1分

2
ぷちぷち明太子の天ぷら
1200円
だし巻明太
1000円

ワイン食堂 旅する子ブタ
東京駅グランルーフフロント店

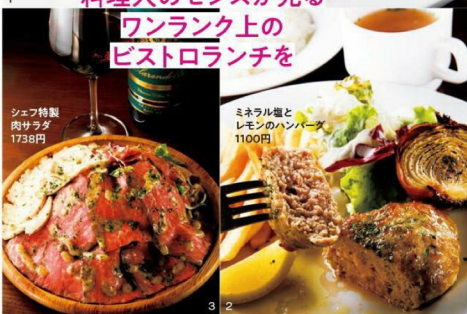
気の置けない仲間とワイン片手にくつろぐなら、迷わずこの店。肉はもちろんのこと、野菜もふんだんに使う一皿ひと皿のボリュームと旨さに圧倒される。メニューはフレンチやイタリアンベースでありながら、例えばトリッパはカイエンペッパーで辛みを付けるなど日本人好みの味に仕上げる。それらと楽しみたいワインはフランス産を中心に40種類以上と豊富だ。昼には、豚肉100%のハンバーグやイベリコ豚のステーキなどビストロランチも楽しめ、なんとも魅力的。

1／イベリコ豚の肩ロースを絶妙な火入れでほんのりピンクに焼き上げた。トマトを煮詰めたソースにバジルの風味も相まって、上質な肉の旨みが際立つ。スープとライス付き　2／ランチの一番人気。豚肉100%の挽き肉にナンコツのコリッとした食感がアクセント　3／ローストビーフ、鶏のマリネ、生ハムを野菜の上にトッピング

改札外地下1階グランルーフフロント内　☎03-5220-3233　㊒11時～23時（22時LO、ランチは14時半LO）　㊡1月1日　㊢カウンターあり、全44席／全席禁煙／夜のみ予約可／カード可／サなし、夜はお通し代341円別　㊋八重洲地下南口改札から徒歩1分

最高級イベリコ豚のステーキ トマトとバジルのソース 1760円

1

料理人のセンスが光る ワンランク上の ビストロランチを

シェフ特製 肉サラダ 1738円

ミネラル塩と レモンのハンバーグ 1100円

3 2

1

ダシが染みた肉豆腐。気の利いた酒肴が揃う モダン割烹で一杯!

東京 グルメゾン

肉豆腐 880円

酒場 シナトラ

コの字型のカウンター席に手書きのメニュー札。懐かしい昭和の風情を感じさせる酒場だ。ランチには、鶏のから揚げやアジフライなどボリューム満点の定食や丼も用意するが、秋田牛のスネ肉を贅沢に使った「肉豆腐」をはじめ、沼津港や宇和島産直の刺身を肴にグイッと1杯！　なんて昼呑みもウェルカム。酒のアテに嬉しいポテサラやきんぴらなども揃う。まずはノーワックスレモンを丸ごとコードプレスした果汁で作る名物の「自家製レモンサワー」で乾杯といこう。

1／秋田牛のスネや切り落としがたっぷり入る。継ぎ足すダシの濃厚な旨みが豆腐にしっかりと染みて、しみじみ美味　2／割り下を絡めて焼いた香ばしさと、力強い牛肉の風味を堪能したい。お供には名物の「自家製レモンサワー」580円をぜひ　※「シナトラ」の価格は税抜きです

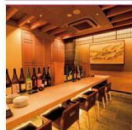
改札外東京駅一番街2階 東京グルメゾン内　☎03-6551-2070　㊒11時～23時（日・祝～22時、閉店30分前LO）　㊡無休　㊢カウンターあり、全53席／全席禁煙／予約可／サ・お通し代なし　㊋八重洲北口改札から徒歩1分

2

秋田牛の すき焼き 1380円

おさかな処 築地
奈可嶋

魚好きには知られた店。ランチには、本マグロをはじめ新鮮で上質な刺身と、職人が上品に仕立てた西京漬けを盛り込んだ「奈可嶋膳」がいい。旬の魚をたっぷりのせ、きらめくイクラをあしらった「ちらし重」も捨てがたい。全国の産地に太いパイプを持つ、大正期創業の水産会社が営む店だからこその、質とボリュームだ。夜はそんな魚介を使った料理がさらにパワーアップ。厳選された地酒や焼酎と一緒に、お造りはもちろん、煮魚、焼き魚、揚げ物と魚三昧を楽しんで。

1／この日は本マグロ、金目鯛、真鯛の刺身。西京漬けは穏やかな味噌のコクが淡泊な白身魚を引き立てる　2／刺身でも食べられる新鮮なアジを使い、身はふっくら。お造りは2〜3人前。内容は仕入れにより変わる　3／金目鯛、サワラ、サーモン、メバチマグロ、有頭海老などがびっしり! 内容は日替わり。小鉢、お新香付き

改札外地下1階 黒塀横丁内　☎03-5222-0123　㋲11時〜22時(21時LO) ※ランチは15時まで　㊡1月1日　㋛カウンター、個室あり、全69席／全席禁煙／予約可／カード可／サ・お通し代なし　㊋八重洲地下中央口改札から徒歩5分

老舗水産会社の貫禄を見せつける上質な味わいに拍手!

素材の旨さが冴える薄衣をまとった軽やかなる創作串

黒塀横丁

串揚げ(ディナー)
1本 290円

串はん

特注の細挽き生パン粉をうっすらまとわせ、綿実油にラードをブレンドした油で揚げた串は、サクッとした軽い口当たりの後から香ばしさがあふれ出す。ディナータイムは、おまかせのストップ制で1本290円。ネタは日替わりで25種類ほどを用意し、「タコとパプリカ」や「スナップエンドウのササミ巻き」など食材の組み合わせの妙が楽しい。ランチにはその串揚げを定食でも堪能できる。串揚げ8本は揚げたて熱々で供され、ご飯、味噌汁、サラダ、漬物付きで1530円なり。

1／夜のおまかせ串揚げの一例。頃合いを見計らいながら、その日のおすすめネタを順番に揚げて供してくれる。この日は、エビのシソ巻き、サーモンのイクラ乗せなど、楽しい創作串が登場。新鮮な生野菜をつまみながら、コース仕立ての流れを楽しみたい。アルコールも日本酒、焼酎、ワインなど豊富に用意している

改札外地下1階 黒塀横丁内 ☎03-3287-3851　㋲11時〜22時(21時LO) ※ランチは14時まで　㊡無休　㋛カウンターあり、全32席／全席禁煙／予約可／カード可／サなし、夜のみお通し代(野菜代)510円別　㊋八重洲北口改札から徒歩5分

韓美膳（ハンビジェ）

スンドゥブ
990円

彩り豊かな野菜キンパと、ソーセージやスパムなどの具材がたっぷり入った旨辛プデチゲ。さらに、これに海鮮チヂミとチャプチェが付くという贅沢さ。ひとりでも韓国料理のイイとこ取りできるセットが、昼も夜も同じ値段で楽しめる。とくに店頭でせっせとこしらえるキンパは評判で、ご飯より具の量が多く、味わい豊かだ。どの料理も野菜たっぷりだからボリュームがあるのに重くないのも嬉しい。デリ併設のイートインという気軽さで、でも心ゆくまで空腹を満たせる。

1／写真手前は、スパムにソーセージ、野菜、チーズ、さらにラーメンまで入った旨辛&濃厚なプデチゲ。野菜キンパには、自慢のナムル、たくあん、玉子焼きなど7種の具がぎっしり。加えて、外はサクサクで中はふんわりの海鮮チヂミ、チャプチェ（春雨と野菜の和え物）がセットに　2／コク深いピリ辛スープに、アサリや豆腐、野菜がたっぷり。ライス付き

改札外地下1階　グランスタ丸の内内　☎03-6551-2588　㊖9時～21時（日・連休の最終日の祝日は9時～20時）　㊡無休　㊫カウンターあり、全23席／全席禁煙／予約不可／カード可／サ・お通し代なし　㊮丸の内地下中央口改札から徒歩1分

グランスタ丸の内

プデチゲ+野菜キンパセット
イートイン人気No.1
1375円

韓国のり巻きが評判
メイン2品に副菜付き
欲張りセット

北町ダイニング

比内地鶏の持ち味を
旨みあふれる鍋で
味わい尽くす

きりたんぽ鍋
1人前
2640円
（写真は2人前）

本家 あべや
東京駅北町ダイニング店

毎朝、秋田の生産者から届く抜群に新鮮な比内地鶏を店で捌き、とびきり旨い料理に仕立てる。焼鳥も外せないが、「きりたんぽ鍋」はぜひ注文したい。比内地鶏のガラからとったスープの旨みをたっぷり含んだ手作りのきりたんぽが、実に深い味わいを出している。また隠れた人気メニューが親子丼。ムッチリと弾力あふれる身、濃厚なコクの卵、そして割り下には鶏ガラをじっくり煮出したスープと、すべてに比内地鶏を使用し、素材の滋味を丸ごと感じさせる力強い味わいだ。

1／比内地鶏のガラから取るすっきりとした味わいのスープに、根付きのセリやゴボウなどの野菜もたっぷり。主役のきりたんぽは、備長炭で焼き上げられ、香ばしい米の香りもたまらない　2／比内地鶏を半熟トロトロにとじた親子丼の上に、炭火で炙ったモモ肉をたっぷりのせ、さらに卵黄をトッピングした。鶏ガラスープなども付く

改札外2階　北町ダイニング内　☎03-6256-0518　㊖11時～23時（22時LO）※ランチは17時まで、土・日・祝は11時～22時（21時LO）※ランチは15時まで　㊡1月1日　㊫カウンターあり、全100席／全席禁煙／予約可／カード可／サなし、アルコール注文時のみお通し代440円別　㊮八重洲北口改札から徒歩3分

極上親子丼定食
1600円

すべて駅限定

今年オープンの
スポットから厳選

東京駅の最新土産

最新スポットがオープンした東京駅に、新たな手土産が続々登場。
その中から駅限定の商品に絞って大調査。厳選の14品をご紹介します。
どういう人に渡すといいか相手も明記しているのでご参照ください。

GRANSTA TOKYO

改札内だから新幹線乗車前後に買える

グランスタ東京

駅利用者のニーズを満たし、新たな発見の場の提供を目指す「TRY NEW TOKYO ST.」をコンセプトとして8月3日に全66ショップをオープン。エキナカ初登場や新ブランドなどを揃え、20種類以上の限定商品が並ぶ。ここでは1階の店舗の美味をご紹介。

駅構内1階、地下1階改札内外　㊡店舗により異なる。公式HPでご確認ください

MAP a

『じゃがボルダ』の「POTA-TO BOULDE（ポテボルダ）」

バターソルト味×2、サワークリームオニオン味×1　3袋入 1296円

自分用に

焼いた生地にバターをかけて焼き上げる“Wグリル製法”で、ザクッとした食感に。ひと口サイズで食べやすく、噛むとバターの旨み、サワークリームの爽やかさがあふれ出す。単品はひと袋432円で、箱入りは６袋入（2592円）も用意。

ザクザク食感とクセになる味で手が止まらない

MAP b

『nuevo by BUNMEIDO（ヌエヴォ バイ ブンメイドウ）』の「メープルカスティーラ」

6個入 1080円

文明堂が手がける新ブランド。しっとりと柔らかなカステラ生地をひと口含めば、カナダ産メープルの香りと甘みがじゅわ〜っとやさしく広がり、口福が訪れる。牛乳や紅茶との相性の良さはもちろん、ハイボールと合わせても Good！

伝統のカステラが進化！メープルの風味がふわ〜っと広がる逸品

目上の方に

MAP c

『petit gargantua（プティ ガルガンチュワ）』の「塩バターサブレ レクタングル」

7枚入 1944円

素材を厳選！ひと口食べればわかる上質さで万人に愛される

帝国ホテルのホテルショップが展開する初の姉妹店。帝国ホテルのメインダイニングでいただけるフランス産発酵バターを使ったサブレは、軽やかな歯触りと塩気が利いた素朴な味。その他、ホテルで焼かれたパイなども販売。

目上の方に

※店舗のMAPは、P24をご参照ください。
※手土産、お弁当ともに新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載店の営業時間が変わることがあります。ご了承ください。

撮影／小島 昇　取材／市村幸妙

友だちに

MAP d

『COCORIS』の「サンドクッキー ヘーゼルナッツと木苺」

6個入 1296円

木の実を味わうお菓子専門店の看板商品。風味豊かなヘーゼルナッツココアペーストとキイチゴペーストを、それぞれスペイン産ミルクチョコレートでコーティング。噛むと濃厚なペーストがとろ〜り。10個入2160円、16個入3456円も。

太陽をたくさん浴びた
木の実の恵みを
クッキーで堪能

友だちに

MAP e

『MAISON CACAO』の「生チョコクッキー ラムレーズン」

12袋 2160円

生ホワイトチョコレートが練り込まれた、繊細な口当たりのクッキー。ラムレーズンは小笠原産の「海底熟成ラム」を使って丁寧に作られる。上質な味わいと食感で、お茶請けでも酒のお供にも持ってこい。朝・昼各30個の数量限定入荷。

東京産にこだわった
ほんのりアルコール入り
大人のスイーツ

MAP f

『Now on Cheese♪ Hello,Tokyo Station!』の「チーズケーキサンド」

チーズケーキサンド、チーズケーキサンド いちご 6個セット 2268円

自分用に

北海道産生クリームとオーストラリア産クリームチーズを使用。じっくりと低温で焼き上げたチーズケーキを、しっとりとしたサブレでサンド。本格的な味わいが楽しめ、手土産にも最適だ。日持ちは当日中で要冷蔵。単品は各378円。

チーズスイーツ専門店の
本格的なケーキを
サンドで手軽に♪

メゾンカイザーの代表が
プロデュースする
専門店のあんぱん

MAP g

『元祖木村焼き 百両屋』の「こしあん、クリーム」

4個セット 780円

バターと卵を贅沢に使ったブリオッシュに、なめらかなこしあんやカスタードクリームを内包。単品は195円。季節限定で、こしあんとドライフルーツなどが詰まった「果のこ」(270円/3月末まで)も。常温で翌日、冷凍で1週間もつ。

自分用に

ギフトも弁当も揃う全33ブランド

東京 ギフトパレット

こだわりが詰まったブランドが、全33店舗集まるスポットとして、8月5日にオープン。それぞれで扱う商品は、お土産やご褒美デザート、上質な弁当や惣菜など様々。その充実ぶりから、誰に何を差し上げようか“贈る楽しさ”に満ちている。また、2階にはカフェもあり、ホッとひと息つける場所としても利用できる。

東京都千代田区丸の内1-9-1　東京駅八重洲北口
☎03-3210-0077　営9時半～20時半※土・日・祝9時～（一部店舗は異なる）　交八重洲北口改札から徒歩すぐ

多彩なスコーンが約15種類！季節限定品も魅力

『BAKERS gonna BAKE!（ベイカーズ ゴナ ベイク！）』の「バターミルクスコーン」280円「ベリーベルベット」340円「ダルゴナスコーン」320円

友だちに

国産小麦と牛乳などを使ったスコーンの専門店。“バターミルクスコーン”は、芳醇なバターと良質なミルクの風味豊か。“ダルゴナ”は韓国風カルメ焼きで、カリッとした食感と甘さが特長。日持ちは基本的に当日中。商品により翌日まで。

友だちに

『neko chef（ネコ シェフ）』の「ネコシェフバーガー セット」

3個入 1296円

「カマンベール＆レーズン」、「チェダー＆クランベリー」、「ゴルゴンゾーラ＆イチジク」。各3種の味をクリームチーズが練り込まれた生地で挟む。甘・酸のバランスが絶妙で、白ワインや紅茶と相性抜群だ。要冷蔵で日持ちは翌日まで。

繊細なチーズの風味がクセになる魅惑のスイーツバーガー

“自然の贈り物”を店名に冠した、環境にも体にもやさしいお菓子

『Cadeau nature（カドー ナチュール）』の「ビスケットサンド」

目上の方に

6個入り 2808円

欧州のBIO認証を受けたオーガニックな素材で作られたビスケット。「バタービスケット＆キャラメルチョコレート」や「チョコビスケット＆フランボワーズチョコレート」など、フレーバーは5種類。個包装になっているのも高ポイント。

※東京ギフトパレットのMAPは、P22をご参照ください。　撮影／小島 昇　取材／市村幸妙

『SOLES GAUFRETTE』の「焼きたてバターゴーフレット」

ソールズ ゴーフレット

1枚 270円

自分用に

発酵バターの香り高さが際立つもちっと生地に、バタークリームとバニラミルクジャムをサンド。シャリッとした食感と軽やかな甘さに心奪われる。「焼きたて」の日持ちは翌日。より長く楽しめる「バターゴーフレット」は4枚入972円〜。

店頭でぷっくりと焼き上がる様子が愛おしいゴーフレット

81層のチーズパイにチーズのショコラが潜む絶品パイ

『MEISTER Cheese』の「マイスターチーズパイ」

マイスター チーズ

3個入 864円

イタリアのスイーツに魅了されたシェフたちによるチーズを主役に据えたブランド。ナポリ伝統の焼き菓子「スフォリアテッラ」からヒントを得たチーズパイは、高温でパリッパリの食感に焼き上げたパイに4種チーズのショコラをイン。

友だちに

『POIRE des rois+TOKYO』の「ice-pop TROIS」

ポアール・デ・ロワ プリュストーキョー

1080円(右から、瀬戸内レモン、苺、ピスターシュ)

銀座のギフトアイス専門店の姉妹店。選りすぐりのフルーツが持つ純粋な甘みや酸味をギュッと濃縮させたアイスキャンディは、なめらかな口当たりが特長。自分へのご褒美や大切な方へのさりげない贈り物にもピッタリ。

コロンとかわいいキューブ型でひとりでも3人でも楽しめる

自分用に

『VANILLABEANS THE ROASTERY』の「MILK CHOCOLATE HOLIC」

バニラビーンズ ザ ロースタリー

10枚入 1620円

フェアトレードなどを実践する、横浜生まれのビーントゥバーショップが東京初出店。サクサクのチョコチップクッキーに、ガーナ産ミルクチョコレートをコーティング。しっとり食感と口中で広がるチョコの甘さが、ヤミツキになる美味しさ。

濃密な口当たりにチョコレート好きも唸る高品質なソフトクッキー

友だちに

改札内外で選ぶ！

最新スポットから名店のテイクアウトまで

今食べるべきNEW弁当

東京駅で買える弁当は数知れず。
最新スポットから各店で始まったテイクアウトまで全方位的に調査。
実食して見つけた、今食べるべき弁当はコレだ！

1 新エリアでココだけの味を発見！ 改札内

『肉卸小島』の黒毛和牛低温調理ステーキと焼肉2色弁当

1880円

目利きが選び抜いた牛肉を豪華相盛りで愉しむ

牛肉卸の直営店が供する、少し贅沢な“ハレの日”弁当。低温調理でしっとり柔らかく仕上げたステーキ肉と網で香ばしく焼いた肉を一度に楽しめて、お得な気分が味わえる。どちらの肉も赤身と脂肪のバランスがいい黒毛和牛を使用し、冷めても肉の旨みを堪能できるからスゴい。白米も多すぎず少なすぎず、２種の肉と調和したボリュームだ。

2 『HANAGATAYA グランスタ東京北通路店』内『神田明神下みやび』の「鬼平犯科帳弁当（本所深川弁当）」

1080円

時代劇ファン必食 遊び心満載のコラボ弁当

作家・池波正太郎の小説『鬼平犯科帳』（文春文庫）の装丁を模した掛け紙がユニーク。裏表紙には登場人物相関図が記されており、パッケージ全体を通じて時代劇の世界を堪能できる仕掛けだ。柔らかな煮穴子がのった炊き込みご飯や、ふっくらとしたアサリを混ぜ込んだ深川飯は江戸の町を想い起こさせるのにもピッタリ。数量限定のため、店舗在庫が無くなり次第終了。

日本の弁当文化は、駅で進化し続ける！

東京駅で購入できる弁当を４年連続でウォッチしている、わたくしライター赤谷。２０２０年はコロナ禍で既存の飲食店がテイクアウトメニューを充実させたため、世に出る「弁当」の種類や趣向が飛躍的に増えていた。記事内の『黒塀横丁』や『プレシャスデリ東京』で買える商品は、まさにイートイン中心の飲食店が駅売りの弁当界隈に参戦してきたもの。作りたてを買えるため、既存の駅弁メーカーさんたちには強力なライバルが出現といったところか。

そんな中、駅構内の『ＨＡＮＡＧＡＴＡＹＡ』で買える「鬼平犯科帳弁当」は掛け紙に遊び心を加え、味以外の部分でも客に物語を提供する。その他、化学調味料不使用にこだわった『ＴＯＵＢＥＩ』や断面で魅せるサンドイッチ各種など、弁当は「ただ持ち運んで食べられる」以外の付加価値をさらに伸ばしてきた印象だ。選択肢がとにかく多いので、東京駅の改札内外は歩けば歩くほど食べたいものが無限に登場する。食いしんぼうならうれしい悲鳴をあげてしまうはず。まずは本号で予習を！

お弁当プチ情報 グランスタ東京 中央通路エリアにある『駅弁屋 踊』では、タッチパネルで弁当を購入できる。人を介せず買えるなんて、進化を感じる……。

3 『TOUBEI（トウベイ）』の「サーモンカツサンド」

580円

合成保存料、合成着色料、化学調味料の3つすべてを使わないことにこだわっている『TOUBEI』。イチオシは、サーモントラウトのすり身をふんだんに使って揚げたサーモンカツのミニサンドだ。玉ネギと酸味が利いたマヨネーズが織りなすタルタルソースがいい仕事をしていて、後味は爽やか。場所を選ばずサッと手軽につまめるのもうれしい。

お手頃サイズでペロリ
くどくないタルタルが
いいアクセント

果物が描く鮮やかな
断面模様に
誰もがうっとり

4 『Be! FRUITS SANDWICH（ビー！フルーツサンドイッチ）』の「まるごといちごサンド」

680円

フルーツをたっぷり挟んだサンドが常時15種類ほど並ぶ。四季を映す旬が短めの果実から、イチゴやバナナなど定番の顔ぶれまで、どのサンドも麗しくて悶絶。何味を買おうか迷うことは必至だが、「まるごといちごサンド」は甘さ控えめのカスタードクリームと生クリームのW仕立てで果汁との相性がバツグン。冷たい白ワインをお供にするのもいい。

5 『CITYSHOP』の「白だしタマゴサンド」

518円

具沢山で華やか、かつ栄養を兼ね備えたサラダとデリを数多く取り揃えるお店。ふっくらとしたボリュームに圧倒されるサンドイッチは、半分に切ったゆで卵が顔をのぞかせる。マヨネーズのこってりさより、白ダシのあっさりとした塩味を大切にしていて、上品な口当たりが特長だ。入荷数が少ないレアサンドなので、電話での事前取り置きも可だ。

卵好きを魅了する
あっさり仕上げの
オシャレサンド

MAP j

TOUBEI

グランスタ東京　中央通路エリア　☎03-6206-3398　営8時〜22時（日・連休最終日祝〜21時）　休無休　交丸の内中央口改札からすぐ

2 MAP i

HANAGATAYA グランスタ東京北通路店

グランスタ東京　吹き抜けエリア　☎03-6812-2992　営7時〜21時　休無休　交丸の内中央口改札からすぐ

MAP h

肉卸小島

グランスタ東京　中央通路エリア　☎03-6269-9829　営8時〜22時（日・連休最終日の祝〜21時半）　休無休　交丸の内中央口改札からすぐ

　撮影／小島 昇　取材／赤谷まりえ

※店舗のMAPは、P24をご参照ください。

名店の味を気軽にいただける！

改札外

柔らかな和牛が
ぎっしり入って
コスパ百点満点

6 『米沢牛 黄木 東京駅店』の「米沢牛すき焼き弁当」

1620円

弁当の穴場は「黒塀横丁」エリアにあり！米沢牛販売指定卸の老舗『黄木』が直営するレストランでは、テイクアウトメニューとして弁当を用意している。割下を利かせてほんのり甘く煮た米沢牛がたっぷりと入り、風味豊かな山形県産つや姫のご飯によく馴染む。注文を受けてから作るので、肉・ご飯ともに温かい出来たてを詰めてもらえるのもポイント。

片手にフィットする
小粋なサイズで
食べやすい！

7 『マンゴツリーキッチン"パッタイ"』の「豚のガパオライス 食べきりミニサイズ」480円「鶏のガパオライス 食べきりミニサイズ」480円

ナンプラーやオイスターソースなどで味付けした挽き肉の炒めとタイハーブ「ガパオ」を、直径11cm程のカップに白ご飯と共に詰めたもの。スプーンで手軽にいただけて、多すぎない量がちょうどいい。豚・鶏ともにほんのりピリ辛で食欲が湧く味付け。目玉焼きと挽き肉を一緒に食べるとグッとまろやかになる。買う際の温めサービスもあるので、熱々でも楽しめる。販売は毎日11時頃～。

大ぶりの野菜と
たっぷりの肉が
現代人を救う

8 『汁や 東京駅店』の「九州の豚汁+ごはんセット」

1130円

駅構内の移動や旅路で疲れた身体を癒すのが、ごろりとしたサツマイモなどたっぷりの根菜と霧島産豚肉が入った豚汁だ。焼きアゴとカツオ節などを合わせた「茅乃舎だし」と、3種の煮干しを重ね使いした「煮干しだし」が使われており、温かで風味のいい汁が舌と心にじんわりと染み渡る。特製「生七味」が別容器で付いてくる心配りもうれしい。

6

米沢牛 黄木 東京駅店

黒塀横丁 ☎03-3201-2915 ㊋11時～15時、17時～22時（21時LO） ㊡無休 ㊋八重洲中央口改札から徒歩3分

5 MAP ①

CITYSHOP

グランスタ東京 北通路エリア ☎03-6256-0336 ㊋7時～22時（日・連休最終日の祝は～21時半） ㊡無休 ㊋丸の内北口改札からすぐ

4 MAP ⓚ

Be! FRUITS SANDWICH

グランスタ東京 中央通路エリア ☎03-6275-6102 ㊋8時～22時（日・連休最終日の祝～21時） ㊡無休 ㊋丸の内中央口改札からすぐ

※店舗のMAPは、P22、24をご参照ください。

『プレシャスデリ東京』内『BEER HOUSE森卯』の「BBQプルドポークバーガー」1180円

牛肉のパティと
柔らかくほぐしたポーク
甘いソースにハマる

『プレシャスデリ東京』では、「東京駅一番街」や日本橋エリアの人気店が供する作りたて弁当の種類が充実している。このバーガーは、弁当販売店舗とごく近距離にある飲食店から出来たてが運ばれてくるため、見事なまでにふっくら。牛肉100%の自家製粗挽きパティの肉汁とバーベキューソース味が付いたポークをバンズが受け止める。ボリュームもあり、満足度が高い。

『プレシャスデリ東京』内『日本橋 天丼 天むす 金子半之助』の「天むす(黒)」780円

天丼専門店『金子半之助』に伝わる丼タレを使った、ひと口サイズの天むす。ぷりっとした食感のエビ天とご飯の甘辛さに、海苔の風味が重なり、あとを引く味だ。さらには付け合わせのきゃらぶきを、ほうじ茶やビール、焼酎のツマミにやるのもまた良し。塩と胡椒を利かせた「天むす(白)」(780円)との食べ比べ買いをするのも楽しい!

ひとつ、またひとつと
食べたくなる
天丼屋のひと口握り

"富山湾の宝石"を
東京駅にいながら
手軽に味わえる

『プレシャスデリ東京』内『富山 白えび亭』の「白えび天丼」980円

富山湾で獲れた白エビの天ぷらを、富山県産コシヒカリの上にたっぷりと敷き詰めている。天ぷらの衣は、エビの淡白な甘みを生かすよう薄めに仕上げており、タレは自分で後からかけるタイプ。柔らかな殻ごと揚げた白エビが香ばしく、辛口の日本酒やビール、軽めの赤ワインとの相性も良さそう。脇を密かに固める、たらの芽と赤かぶの天ぷらもオツな味。

プレシャスデリ東京

東京ギフトパレット ☎03-3281-6388 営6時半〜22時半 休無休 交八重洲北口改札からすぐ

汁や 東京駅店

グランスタ丸の内 ☎03-6551-2305 営11時〜21時(日・連休最終日の祝〜20時) 休無休 交丸の内地下中央改札口からすぐ

マンゴツリーキッチン"パッタイ"

グランスタ丸の内 ☎03-6259-1955 営9時〜21時(日・連休最終日の祝〜20時) 休無休 交丸の内地下中央改札口からすぐ

お弁当プチ情報 高速バスターミナルの中にランチパックの自動販売機を発見! バスの発車まで時間がないときの味方になりそうだ。

混雑を避けられる穴場はどこだ!?

乗り換え前、買い物後、3時のオヤツetc……

改札内での美味しいひと休みはここで

Coffee Break Inside the Ticket Gate

改札内の喫茶店はどこも似たようなものかと思ったら大違い。個性的な穴場的な店を集めてみました。ひとときの癒しは、ぜひここで。

カフェ行脚で見えてきた! 構内の"使えて美味しい"お得スポット

♪え〜きは、広い〜な、大きい〜な〜(童謡・「海」の音程で)っと。というわけで、大都会の表玄関・「東京駅」に2020年も『おとなの週末』スタッフがまるで忍びのように潜んでいるわけであります。そして忍びメンバーと言えども、体の厚みを隠しきれなくなってきたライター・赤谷も、東京駅の「駅弁・テイクアウト調査」を続けてはや4年目。でもたまには、買い物をしたら駅ナカをささっと去るのではなく、構内にいる時間そのものを楽しみたい。とくに移動中でも便利に使える、改札内の喫茶スペースを有効利用したい! そうすればもっと、忙しい中でも優雅にサボれ過ごせるはず。

特にイチオシ! と感じた立ち寄りスポットは、新幹線南乗り換え口近くの**『奈良天平庵 エキュート東京店』**に併設されている**『天平茶房』**。東京駅ナカでは唯一、本格的な抹茶や煎茶、ほうじ茶を供している。さらに冷・温を選べる三輪素麺も食べることができ、やさしい口当たりのものを食べたいときにぜひ思い出してほしい店だ。カウンターのみのため、3人以上や打ち合わせには不向きだが、店内はいつも落ち着いた雰囲気で静か。ひとりでほっとひと息をつくのに最高の場所である(ちなみに席は通路に向けてガラス張りのため、顔がよく見える。そのため「不倫カップルには向かないかもなァ」といつも余計なことを考えながら抹茶を飲む)。

また東京駅構内はパンの激戦区になっており、どのフロアにも特色豊かなパン店とそれに併設する喫茶スペースがある。パン好きには天国のような場所だ。ダイエッターには地獄かもしれない。八重洲南口改札から入って左側の角に位置する**『ブーランジェリー ラ・テール エキュート京葉ストリート店』**は、国産素材にこだわり、北海道美瑛町の小麦粉を使ってパンやお菓子を作っている。うれしいのは、「美瑛牛乳」をアイスまたはホットで店内で飲めること。胃が疲れているときなどに、ぜひ立ち寄って自然のコクを感じる新鮮な牛乳を飲んでみてほしい。惣菜パンにも、甘いパンにもぴったりの味だ。牛乳は、コロナ禍の消費減少による廃棄問題が出やすい食品のひとつ(泣)。ゴクゴク飲んで、酪農家の皆さんの応援もしたいところだ。

パンの激戦区といえば、グランスタ東京の地下1階はまさに戦場。パンを供する店は6店舗にも及び、「どうして自分には胃袋がひとつしかないのだろうか」と無駄に人体のつくりを悔やんでしまう。そんな中で見つけたカフェスペースの穴場は、『PREMIUM SAND+

奈良天平庵(てんぴょうあん) エキュート東京店 天平茶房

東京駅改札内1階
サウスコート内

葛きり(ほうじ茶付き)
900円

吉野本葛だけを使い、注文後に手作りしている「葛きり」。左上の黒蜜に絡めていただくと、爽やかな甘さとツルリもちもちとした食感を楽しめる。

☎03-3287-2525
㊋月〜土8時〜22時、日・祝8時〜21時半
㊛丸の内中央改札から徒歩2分

穴場度 ★★★★★

ブーランジェリー ラ・テール エキュート京葉ストリート店

東京駅改札内1階
京葉ストリート内

北海道美瑛町の美瑛牛乳(アイス)
380円

スペシャリティコーヒー
350円

無添加ベーコンエピ
170円

冷たい牛乳を注文すると、氷の有無まで細やかに聞いてくれる。フランスパン生地に無添加ベーコンを合わせたエピは、じんわり優しい塩気で◎。

☎03-3218-8017
㊋7時〜22時
㊛八重洲南口改札からすぐ

穴場度 ★★★

PREMIUM SAND+CAFÉ メルヘン

東京駅改札内地下1階
グランスタ東京内(丸の内坂エリア)

アイス有機栽培コーヒー
450円

スープ(じゃがバター)
360円

今半すき焼きサンドとタマゴのペアサンド
640円

老舗『今半』とのコラボサンドイッチは東京駅限定のもの。すき焼きの甘いタレがしみた牛肉は柔らかく、白パンのソフトな噛み心地ともよくなじむ。

☎03-5220-9160
㊋月〜土8時〜22時、日・連休の最終祝日8時〜21時
㊛丸の内地下南口改札からすぐ

穴場度 ★★★★

撮影・文/赤谷まりえ

CAFÉ　メルヘン』だ。グランスタ東京・丸の内坂エリアの一番奥に今年8月にできたばかりで、少し奥まったところにあるためか、不思議と空いている。ここは『**サンドイッチハウス　メルヘン**』のカフェ併設店になるわけだが、「待ってました！」と拍手喝采を送りたい。『メルヘン』はサンドイッチのテイクアウト専門店として百貨店などにあることが多く、買ったものをその場ですぐに食べることはなかなか難しい。ところがここ、グランスタ東京であれば、選んだサンドイッチをカフェスペースですぐに頬張ることができるのだ。

これを読んだら、もう同じパン屋には見えないはず！　各店のこだわり

そして穴場度はやや下がるものの、『プレミアムサンド＋カフェ　メルヘン』と同じエリアにある『**ブランジェ浅野屋　グランスタ東京店**』もパン休憩には欠かせない。丸の内坂エリアの目立つところにあるためいつも賑わっているが、通路側の席だけではなく、外からパッと見えにくいところにもカフェスペースが伸びている。イートインでは陶器の皿でポタージュスープを提供してくれるため、軽食利用でもきちんとした食事感が出る。惣菜パン、菓子パン、サンドイッチ、季節素材のデニッシュと種類も豊富で、自分の気分に合うパンを探しやすい。

　パン中心の店で穴場中の穴場といえば、なんといっても『**デイジイ　東京**』だ。今夏に新しく完成した八重洲北口改札近くにあり、通路からほんの少しだけ店内が見えにくいせいか、午後は特にゆったりとカフェスペースを利用できる。内装はスッキリとしたデザインで小洒落ているが、甘食やシベリア、あんぱん、焼きそばパンなど、少し懐かしめのラインナップが愛らしい。いわゆる〝ブーランジェリー〟系というよりは、日本のパン屋さん、というメニューが並ぶ。壁側の席には電源もあるので、携帯をさっと充電したいときや、ラップトップ作業をしたいときに覚えておきたい場所でもある。

　平日の打ち合わせの穴場としては、『**フェアリーケーキフェア**』をあげたい。グランスタ東京・銀の鈴エリアの端にあり、ケーキのショーケースの奥側の少し見えにくいところにカフェスペースがある。このお店の特徴は、なんといってもラブリーな見た目のカップケーキが主力であること。キュートなデザインはもちろん、サイズも小さめで食べやすく、お土産や差し入れに間違いなく喜ばれる。ただ店内飲食は甘い食べ物の用意のみのためか、あるいは入り口の目の前に無料の待ち合わせスペースが広がっているためか、平日は空いていることが多い。相手と静かに会話をしたいときに、オススメのスポットだ。季節で入れ替わる限定のケーキデザインと味を楽しもう。

　以上、改札内にはまだまだそれぞれ特徴のあるカフェが点在しているが、軽食や仕事作業、待ち合わせに特にオススメしたい喫茶スペース6選についてお伝えをしてみた。ターミナル駅での移動に疲れたら、ふらりと訪れてみてほしい。あなたを少しの間癒してくれる、美味しいメニューが待っているはずだ。

ホットコーヒー 420円

ケーキセット（ドリンク50円引き）苺のショートケーキ 460円

フェアリーケーキフェア

東京駅改札内 地下1階
グランスタ東京内（銀の鈴エリア）

まるで絵本から飛び出したかのようなかわいいケーキがいっぱい！「苺のショートケーキ」は中にジャム入りで、甘さは意外とすっきり。店内の工房ですべて手作りしているため、フレッシュな味わいがある。

☎03-3211-0055
㊔月〜土・祝8時〜21時、日・連休の最終祝日8時半〜20時
㊋八重洲地下中央口改札からすぐ

穴場度 ★★★★

0系新幹線パン（カスタード）357円

オーガニックブレンドコーヒー 387円

デイジイ東京

東京駅改札内1階
グランスタ東京内（北通路エリア）

デニッシュ風の生地に、カスタードまたはチョコレートのクリームが入った「0系新幹線パン」はお子様のお土産にも最適。「甘食」など、年配の方にもなじみやすいメニューが豊富だ。

☎03-5220-5077
㊔月〜土・祝6時半〜22時、日・連休の最終祝日6時半〜21時
㊋八重洲北口改札からすぐ

穴場度 ★★★★★

ブレンドコーヒー（R）377円

北海道かぼちゃととうもろこしのポタージュ 387円

国産小麦粉全粒粉のバジルソーセージ 495円

ブランジェ浅野屋グランスタ東京店

東京駅改札内地下1階
グランスタ東京内（丸の内坂エリア）

本店は軽井沢。太めのソーセージが入ったパンは、見た目のサイズ感より食べ応えがあり、満足度も高い。とろりとなめらかで、かつ重すぎないスープは食欲がない日にもぴったり。

☎03-3211-5640
㊔月〜土・祝7時〜22時、日・連休の最終祝日7時〜21時
㊋丸の内地下中央口改札からすぐ

穴場度 ★★★

地下のスクエアゼロでは期間限定で様々なイベントを開催。写真は青森県特集での「吊りねぶた」

どこがじゃなく エリア全体が◎

武「全体開業をしたグランスタ東京、いかがでした?」

菜「はーい、言わせて。正直、度肝を抜かれた。行く店、行く店、全部当たり。普通どの街でも、飲食店てピンからキリまであるじゃん? でもね、ここにはピン（良い方）しかない！」

武「それまで改札内って立ち食い蕎麦のような、味はそこそこで早さ重視ってイメージだったけど、街で名店って言われるレベルの店ばかり。乗り換えだけじゃなく、入場券をわざわざ買って入る価値ありますよね」

菜「それにね、山手線利用者の私としてはホームから直結のエレベーターが新設されたから電車降りたらまさに秒で旨い飯にありつけるのよ。スバラシイ！」

武「しかも、洋食、寿司、居酒屋、餃子、タコス……、バラエティありすぎでしょ。いやあ、よくこれだけの店集めたな、と。僕はこのエリア全体に三ツ星をあげたいです！」

井「それにお酒も充実してますよね。ウイスキー、クラフトビール、テキーラ、国産ワイン、何でもあって駅ナカでこんなに飲み歩きができるとは！ なかなか帰れなくなる～（笑）」

菜「そうそう、しかも基本的にどの店も席料やチャージなし。ってことは、カーツさん（下部参照）じゃないけど、ホッピングしたくなる。『海鮮居酒屋 羽田市場』（P28）で立ち飲みしてから、『ウーロン』（P35）で餃子食べて、『ありそ鮨し』（P27）で数貫つまんで、『東洋軒』（P32）のカレーで〆る、なんてね」

武「その途中に『北出TACOS』（P37）のスパイシーなスープもぜひ挟んで！」

井「最後はデザートに『CACAO HUNTERS Plus』（P39）のジェラートでしょう。完ペキすぎるコースじゃない」

武「とはいえ、それなりにお値段が高い店もありますよね」

菜「そうね、『魚忠』（P25）や『美方』（P29）、さっきの『東洋軒』だって、値段だけ見ると、お高めなんだけど、実際食べると財布の紐が緩むのよ～。この味ならむしろ安いと思える」

東京駅の美味しい歩き方

「食べる」をライター・菜々山、井島、編集・武内の3名が、「買う」を編集・戎が担当。その4名がグランスタ東京の魅力から使い方、トホホな点まで本音で語り尽くします。皆さんが行く際の参考にしてください。

文／菜々山いく子

グランスタ東京 私はこう楽しみます③

新幹線が出るまでのちょい飲み歩き90分1本勝負

カーツさとう

まさかの駅ナカでハシゴ酒!?

東京駅から新幹線に乗る前っていうのは、旅前の高揚感でウキウキですよね。でも高揚感が募りすぎちゃうと、乗車中、「まだ着かないの？」って辛抱たまらず、時間が長く感じられてしょうがないんですよね。

できれば車内ではスッと寝て、起きたら目的の駅!! ならば乗車前に寝酒的に呑んじまえ！ その為なら一時間半くらい早く駅に前乗りしようと、グランスタ東京で90分ハシゴ酒を敢行!! まず一軒目にダントツで推したいのが『名古屋コーチン専門伊藤和四五郎商店』（P30）！

店頭の看板には〝焼鳥2本640円～〟とあるんで、やきとん一本80円～世界で呑んでる人間として「絶対無理！」って最初は思ったんだが、もっとよく見たら『ちょい呑みセット』ってのがある。焼鳥2本とおつまみ一品、そしてアルコール一杯が1200円。なんとアルコールは800円の純米大吟醸とかも選べるっていうじゃん！

1200引く800は……計算できた途端に入店！

焼鳥のネタはおまかせなんだけど、本来なら2本640円～が、この計算結果からさらにおつまみ料金引いた額で呑める幸甚！ 日本酒がワイングラスで

『伊藤和四五郎商店』（地下1階）のつまみは、枝豆、ポテサラ、冷奴、トマスラ、いぶりがっこ、漬物盛から選ぶ

『SAKURA』（地下1階）は照明暗めで落ち着ける空間。ミストやウイスキーフロートといった呑み方も可！

武「あと往年の特急列車ファンは『CENTRAL』（P33）もぜひ、と声を大にして言いたい。食堂車で腕を振るっていたシェフが総料理長を務めていて、洋食が贅沢品だった頃、特急列車の食堂車で食べた感激を再体験できます。車内をモチーフにした店内も眺めてるだけで楽しいし」

戎「新幹線といえば、僕のターンですね。今年の東京駅特集では、お弁当の担当ですもん」

菜「ほほう、んで何か新しい発見はあったのかい？」

戎「それまでテイクアウトをやっていなかった店がお弁当の販売をはじめてましたね」

菜「やっぱコロナの影響かな」

戎「かも知れないっすね。でもチョイスが増えるからありがたい。イチオシは黒塀横丁にある米沢牛の店『黄木』（P52）のすき焼き弁当。お肉がガッツリのっていて、食事にもおつまみにもなるという優れものです」

菜「駅弁を揃える『祭』に、弁当専門店もあって、レストランもテイクアウトをやってたら、ますます東京駅の外に出なくなるよ。出張前に旧大丸の地下に寄っていたあの頃が懐かしい〜」

武「それ、中年あるある（笑）。でも買いたい弁当があっても場所が分かりにくいんだけど」

戎「あ、それなら『東京ステーションナビ』ってアプリ入れとけば一発っす。今いる場所から案内までしてくれるんで」

菜「ハ、ハイテク（死語）」

井「そうよね、グランスタの新エリアでは店の空席や待ち人数を表示するパネルがあったり、カードか電子決済オンリーの店もあったり、久しぶりに東京駅に来た人はびっくりすると思う」

武「今回のリニューアルは革新的でしたね。まさにグルメスポットでしょう。いやはや恐れ入りました！」

グランスタ東京内から、山手線・京浜東北線のホームに直接行けるエレベーター。すこぶる便利!

ベンチが並ぶ地下の休憩スペースにはブルートレインのエンブレムなどの展示も

祝 グランスタ東京新設! スタッフが本音で語る

出てくるのもシャレてまっせ〜!! 当然2〜3杯はお代わりいたしまして……まぁお代わりは別料金なんで500円の芋焼酎を呑みましたが、その時点で45分は経過。となると後は寝酒だ！

寝酒といえばウイスキー系ってことで、『Japanese Malt Whisky SAKURA』しかないッ！

国産ウイスキー限定のこのバーは酒量を15ccから15cc刻みで60ccまで選んで注文できるんで、最初にこの店で呑むであろう量を想定して頼めばお代わりの時間ロスがないッ！

そこで呑んだことない「笹川　山桜　黒ラベル」というブレンデッドをトワイスアップで30cc（550円）ほど呑んで、あとは時間があったら他の店で時間調整という状態に入る！

『はせがわ酒店』（地下1階）ではカウンターのQRコードをスマホで読み取ると、スマホから注文ができる!

それが『はせがわ酒店 グランスタ東京店』。この店は酒の小売りもしていて、その横でイートインならぬドリンクイン的立ち呑みができる。注文は自分のスマホからするというウルトラハイテクも一度体験したいし。

名物の「どぶろく」550円を「揚げ塩銀杏」220円で呑んでたら、さすがにそろそろ90分に近づいた。新幹線改札に行くと、なんとその目の前にも呑める店が一軒あるじゃない『東京パニーノ アロマフレスカ』（P36）！ ここで時間ギリッギリまで「アロマフレスカ」が直輸入の新鮮な「プロセッコ」800円を呑んでフィニッシュ！

あ！ でも考えてみたら、シミレーションしてただけで実際にゃ新幹線乗らないんで、結局プロセッコをもう一杯呑んで、在来線で帰宅しましたとさ。

『東京パニーノ』（1階）では料理やお酒のテイクアウトもあり、車内で眠らず宴を続けるという選択肢も

感度高めなセレクトにワクワクする

品川駅ナカ

朝晩の通勤時間帯に限らず、常に多くの人が行き交う駅〈品川〉。そんな活気溢れる駅ナカにあるグルメスポットは感度高めなショップが満載で、グルメネタも充実のラインナップ。日がな居てしまいそうな楽しさです。

撮影／西﨑進也　取材／池田一郎

〈食べる〉

エキュート品川 サウス

満足必至の定食から立ち飲み、居酒屋使いまで昼夜を問わずの使い勝手

チキン南蛮定食 980円

とりやげん明太焼き 九州果実サワー（ドリンク1杯・おつまみ1品820円セット）

サーモンとマグロアボカド丼 1100円

1／ベースのタルタルに茹で卵、玉ネギみじん切り、ピクルスを自分で混ぜてチキンカツにかける。やや甘辛のカツに相性抜群だ。定食はご飯大盛り、おかわりも無料　2／「スタンドひおき」のちょい飲みセット。選べるおつまみも16種類、ドリンクもビール、サワーからワインまで　3／サイコロ状のマグロ、サーモン、アボカドに中落ち。ワサビも利かせて、少し甘めの自家製ダシ醤油がまたよく合う

MAP 1

品川ひおき（スタンドひおき）

品川駅ナカの居酒屋としてかつて親しまれていた『薩摩屋敷』が2011年にリニューアル。腹ペコの男性サラリーマンはもとより、女性おひとり様にも親しまれる、よりウェルカムな業態となった。朝の定食から満席になることも多く、昼夜を問わず使い勝手抜群なのだ。人気No.1の「チキン南蛮定食」のチキンカツは柔らかく、ボリュームたっぷり。自家製タルタルを自分で混ぜ混ぜして食すのがいい。かと思えば彩りも美しい「サーモンとマグロアボカド丼」はヘルシーで特に女性に人気。ともかく定食が充実している。面白いのは、立ち食い＆立ち飲みもOKな『スタンドひおき』が併設されていること。夕方以降はうれしいちょい飲みセットも。気分に応じて使い倒したい！

【酒】Ⓒ生640円　㊐グラス520円～　Ⓦグラス520円、ボトル3030円　㊐小徳利430円　【その他のメニュー】生姜焼定食970円、ひおき特製中華丼定食、大判焼サバ定食900円、スタンド：旨辛マーボーとり唐揚げご飯570円、豚スタミナカレー770円、つまみ：まぐろ刺し550円、自家製揚げ豆腐480円など

☎03-5421-8037　㊫7時～23時、日・祝 ～22時（※ランチメニュー11時～）　㊡無休　㊜スタンドカウンターあり、全45席／全席禁煙／予約不可／カード可／サ・お通し代なし

「おひとり様でも数人様でもぜひお気軽にお楽しみください」

店長 大島隆弘さん

エキュート品川 2階

駅ナカの隠れ家！ワインー杯から楽しめる上質なイタリアン

牛スネ肉のバルベーラ煮込み
（12月ピエモンテ特集より）
2480円

ジェノヴァ風魚介サラダ
"カッポンマーグロ"
1890円

「バベッテ」鶏レバーとサルシッチャのラグー
（12月ピエモンテ特集より）
1890円

MAP 2

カッフェクラシカ

中がブラインドになったエントランスから一歩入ると、シックな空間が広がり、思わず駅ナカにいるのを忘れるはず。そして、提供される料理のお皿それぞれの目を引くような美しさや本格の味わいにも。とはいえ、敷居は全く高くなく、誰でも"マルチに"使えるところが魅力。リストランテとしてランチやディナーはもちろん、ドルチェと一緒にカフェ、グラス1杯からワインバーとしても楽しめる。さらにぜひ、味わいたいのが、"今月のシェフおすすめ料理"。月替りでイタリア各州の郷土料理をテーマに前菜、パスタ、メインディッシュが3～4皿ずつ展開される。12月はピエモンテとヴァッレ・ダオスタ。言わずもがなの美食の地だ。ぴったりのワインもあるのは言うまでもない。

1／リグーリア州の郷土料理をアレンジし、新鮮な魚介をジェノヴェーゼソースでサラダ仕立てに。鮮やか、そして爽やかに香り立つ　2／ほろりとほぐれるまで煮込まれたスネ肉は、ピエモンテを代表する赤ワイン・バルベーラの酸味や香りも感じさせて美味。付け合わせのポレンタやゴルゴンゾーラと一緒に食せばさらに楽しめる　3／ボトルワインも選びやすい価格から充実！　4／鶏レバーにソーセージの中身の豚肉を合わせたラグーソース。ゴロリとした肉がもちもちした食感のパスタとよく絡む

[酒] ㋒生700円　㋳なし　㋻グラス（60㎖）480円～、ボトル3800円～　㋰なし　[その他のメニュー] ㋮パスタセット1490円、おすすめランチ1790円、昼のフルコース2890円、生ハム巻きグリッシーニ400円、フィレンツェ風トリッパと白インゲンのトマト煮1480円、イタリアンチーズの盛り合わせ3種980円～、骨付き仔羊背肉とパプリカの軽い煮込み2980円、㋙シェフおすすめコースA2980円、B4780円など

☎03-3449-6788　㋲11時～23時（22時LO）、日・祝 ～21時（20時LO）　㋭無休　㋲カウンターあり、全45席／全席禁煙／予約夜のみ可／カード可／サ・お通し代なし

「グラスワインも月ごとに多彩にセレクションをしてお待ちしています」
シェフ 黒木 優さん

※掲載内容は取材時（11月中旬）のものなので内容に変更が生じる場合があります。ご了承下さい

エキュート品川 サウス

おだし東京

まずは大人気の定番「８種のおだしと真鯛のお碗」をいただけばわかる。お碗の中の汁をひと口すすると、なんとも旨そうな香りを追って、やさしくも複雑で奥の深いコクがじわりと染みてくる。日く「日本の料理＋世界の食の知恵ということで、他の和食屋さんでは食べられないかけ算を目指した」のだとか。“８種”には昆布やカツオのみならず、フォン・ド・ボーやフュメ・ド・ポワソン、鶏白湯など和洋中の旨みが掛け合わさっている。ご存知『スープ ストック トーキョー』が、これまで培った知恵をいわば逆説的に生かした新業態。じっくり味わいたい。

短い時間でもぜひゆっくりと召し上がっていただければ

スタッフ 宮井昇子さん

テラス席も気分最高 本格生ハムやソーセージ満載のお得モーニング！

エキュート品川 1階

バル マルシェ コダマ

1／上質な脂と塩気が利いた生ハムスライスに日替わりが楽しみな自慢のソーセージ。バゲットにサンドしてガブリ！　2／自家製パテ・ド・カンパーニュやレバーのパテ、ハムのマリネなど肉屋ならではのバリエーションと旨さが光る　3／柔らかな肉質で旨みたっぷり

[酒] ㋙生700円　㊈なし　㋻グラス500円～　㊐なし　**[その他のメニュー]** ㊇ブラックアンガスビーフ ハンバーグ1300円、ボカディージョ スペイン風サンドイッチ1300円、㊰海老とキノコのアヒージョ1100円、牛肉とチーズのラザニア1400円、コダマミートプレート2000円など

☎03-3449-1261　㊇8時～22時、日・祝 ～20時半　㊡無休　㊮カウンターあり、全20席／全席禁煙／予約不可／カード可／サ・お通し代なし

スペインやイタリアから直輸入した伝統製法の生ハムや、自家製ソーセージなどの食肉加工製造を手がける老舗メーカー『コダマ』。そのバル＆デリカテッセンがこちら。で、まず見逃せないのがモーニングだ。ワンプレート上には生ハムとソーセージがわんさか。バゲットにサラダ、茹で卵にドリンク付きで、なんとワンコイン500円。生ハムはプロシュートの14ヶ月熟成、ソーセージは自家製の日替わり。朝から肉満喫でシアワセだ！　多彩な肉メニューはランチも夜も充実。シャルキュトリーをつまみに、ビールやワインで軽く一杯というのも最高なのだ。

デリカテッセンのハムやソーセージも充実の品揃えでお待ちしています！

スタッフ 山本幸子さん（左） ファム・ティ・ウットさん（右）

人気のプルドポークもボロネーゼもすべて手作りのイカしたダイナー

エキュート品川 サウス

オリジナルブレンドコーヒー 440円

プルドポークバーガー 800円

BEER SET 1000円 砂肝のスパイシーピクルス 黒ラベル

北海道産どろぶたボロネーゼ 温泉玉子＋ロディジャーノチーズ 1280円（トッピングなし 980円）

和＋世界の知恵の旨みがじわじわと染みるなんとも贅沢な味わい

季節のフルーツ水羊羹 748円

5

カフェ&バー TAMEALS（タミルズ）

1／柔らかくほぐれたBBQ味のポークがぎっしり。ハラペーニョとクミンも利いている　2／マスタードオイルの利いたスパイシーなピクルスがビールに最高！　3／ごろんとした肉感のどろぶたの旨みに、『浅草開化楼』のもちっとした麺が絡み、満足感の高い美味しさ

【酒】㋣生M560円　㋩なし　㋻グラス600円　㋰なし　**【その他のメニュー】**BLTサンド500円（ポテト付き800円）、ひよこ豆のビーフキーマカレー1080円、昼飲みセット1000円（ハムサラミなどフード1品＋ドリンク1品）、自家製濃厚プリン410円、フィッシュ&チップス800円、鴨とサツマイモのマリネサラダ600円など

☎03-5421-8011　㊟7時～23時（22時LO）※時間帯でメニュー変更あり　㊡無休　㊖カウンターあり、全47席／喫煙ルームあり／予約不可／カード可／サ・お通し代なし

開店当初はアメリカンダイナーのイメージ、以降日々多くの人々が行き交う品川のニーズに対応し、活力を与える存在でありたいと徐々に変化。モーニングからランチ、カフェ、ディナー&一杯と楽しめる。一見普通の軽食かと思いきや、フードやデザートはいずれも一から手作り、無添加。たとえば人気の“プルドポーク”は、ブロック肉をオーブンで焼き、2時間スチームで蒸してから自家製スパイスで仕込む。BBQソースがしみしみでボリュームも満点だ。直火式の旧型マシンで毎朝自家焙煎するコーヒーも旨し。思いのこもったメニューがうれしい。

「5種類が入れ替わる黒板メニューのクラフトビールも人気です！」

店長 石原祥平さん

1／真鯛のカマやしめじ、柔らかく炊かれた大根にはよく味が染み、見た目もハレの気分。ダシで炊いて、海苔、生姜、パルメザンチーズがのったご飯にも注目！　2／冬期限定の人気商品。トマト、クレソン、レモンが加わりひと味違う。レモン風味の卵でいただくのもさっぱりして旨し！　3／甘味メニューもぜひ。ミルクかんと水羊羹にラズベリーと梅のソースが爽やか

【酒】㋣550円　㋩なし　㋻なし　㋰1合 660円～　**【その他のメニュー】**はかた一番どりのお粥997円、栗と鯛醤のお粥997円、西京味噌とマッシュポテトの白い豚汁1303円、和のパフェ（みりん、山椒、杏）858円など

☎03-6450-4456　㊟7時～23時（22時半LO）、日・祝8時～22時（21時半LO）　㊡無休　㊖カウンターあり、全26席／全席禁煙／予約不可／カード可／サ・お通し代なし

品川駅ナカはテイクアウト系も充実のラインナップ。ちょっとした手土産にぴったりなものからお弁当系までこれまたセンス良しな美味満載。品川駅限定もあります！

味わいの余韻は長く
食感は軽やかな
クッキー詰め合わせ

エキュート品川1階 MAP 6

アトリエうかい

フールセック・小缶
2500円

鉄板料理の名店『うかい亭』のコースの〆を飾るプティフールから誕生した、宝石箱のようなクッキーの詰め合わせ。薄焼きクッキーを重ねた木苺のジャムサンドはほどけるように、ゴマ香るガレットはサクサクと、チョコレートとパッションフルーツのクッキーはしっとり。食感は多彩に、どれも素材の味わいが力強い。

エキュート品川1階 MAP 7

軽井沢いぶる

燻製ナッツ（オリジナルブレンド）
200g **1440円**
燻製柿の種 150g **1240円**

低温燻製をかけた塩などの調味料やシャルキュトリーを販売する同店。「燻製ナッツ」はアーモンド、ピーナッツ、カシューナッツが入って食感豊か。低温で芯まで燻されたナッツは、実の甘みまで堪能できる。また「燻製柿の種」は、自家製の燻製醤油が染みたあられとピーナッツ。この上なくビールを呼ぶ味わいだ。

じっくりと低温燻製
口に運ぶ前に
奥深き燻香を楽しむ

エキュート品川 サウス MAP 8

目黒東山 菓匠雅庵

おひとり様わらび餅
556円

北海道の小豆や、瀬戸内の藻塩など、厳選素材で作る和菓子が人気。わらび餅にはあらかじめ、香りとコクに秀でた国産きな粉をまぶして販売。丹念に煉り上げたふるふるとした食感と風味のわらび餅は、黒蜜なしでも美味だ。こちらはエキュート品川限定で、ひとり用とはいえ充分な量があるので、お持たせにも最適。

「品川駅限定商品」

1人前でもたっぷりと
黒蜜なしでも
しっかり甘さ漂う

わらび餅

発見の多かった駅ナカ チーム品川が熱く語る！

ライター池田（以下、**池**）まず、さすが駅ナカと改めて感心したのは、朝タイムの充実ぶり。普段、通勤時間帯の朝メシって、思い浮かぶのはファストフードとか立ち食い蕎麦くらいのイメージだけど、その選択肢の多さに驚いた。しかも生ハムワンコインあり、おだし系あり、他にもモーニング、朝定とか充実。

編集和賀（以下、**和**）そうそう、今回取材した『**バルマルシェ コダマ**』（P.60）とか、調査しに来た日は売り切れてたし！人気あるよね〜。でも悔しいから隣の『**PAUL**』でコーヒー買って併設のテラスに出てみたら、なんかすっごい気持ち良かった。ちょっとパリの北駅にいるような気分だったよ（笑）。

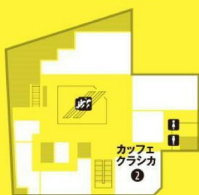
ライター岡野（以下、**岡**）また和賀さん気取っちゃって。でも実は僕も同感で。だってフロア内に花屋があったり、ワインショップやシャルキュトリーまで買えたりして、まるでパリのマルシェ巡りをしている気分に！　吹き抜けの天井窓とか、アガりますっ。あと、ちょっとひと息つきたいときに、『**加賀棒茶 丸八製茶葉**』とか『**サザ**

撮影／鵜澤昭彦　取材／岡野孝次（商品）、編集部

品川駅ナカ〈食べる〉〈買う〉MAP

エキュート品川 サウス

エキュート品川1階

エキュート品川2階

エキュート品川

東京都港区高輪3-26-27 JR品川駅構内
営8時〜22時 ※各店舗により異なります

エキュート品川1階 MAP 9

いなり専門店 豆狸（まめだ）

あさりいなり
194円（1個）

北海道から九州まで、全国に店舗を持ついなり寿司専門店の人気の秘密は、甘さ控えめで、酢飯の味わいを活かす油揚げ。「あさりいなり」はエキュート品川限定メニューで、生姜醤油で煮たあさりと塩昆布が入っている。加えてアクセントで入った枝豆の食感も楽しい。気軽につまめるため、手土産としても喜ばれる一品。

「品川駅限定商品」

醤油で煮たあさりと枝豆が入った風味豊かないなり

エキュート品川1階 MAP 10

サカナバッカ

ばらちらし丼
1280円

ネット予約した鮮魚を受け取れる、ユニークなサービスを展開する魚屋。旬の魚介を使った「ばらちらし丼」には、カンパチ、本マグロ、ホタテ、イクラなどを色鮮やかに折り詰め。鮮度の良さと旨みの濃さが両立する白身には、専門店ならではの実力が冴え渡る。酢飯も重たくないので小腹が空いた時や酒のアテにもいい。

白身の旨みに専門店の矜持を感じる彩り豊かな海鮮ちらし

コーヒー」『ベジテリア』なんかの手軽に買えるドリンクスタンドが多いのもいいですよね。

池　オレはひと息なら『**タミルズ**』（P.61）や『**常陸野ブルーイング品川 ビア&カフェ**』とかでビールがいいなぁ（笑）。あとさ、品川駅ナカって、お〜あそこがって名店が入ってたりして驚くよね。さらに駅利用者のニーズに合わせて使い勝手よくメニューやサービスも工夫してる。いろんな人が使えるように、敷居は低く、クオリティは高。

岡　ある意味デパ地下超えかも。そのまま新幹線も乗れるし。

和　知人が、エキュートに住みたいって言ってたよ（笑）。

池　確かに住めるね（笑）。バラエティがあって楽しめて、さすがやんと思ったぞ！

※本ページ内で使用している器は商品に含まれません

JR東日本 上野駅 Ueno Station

クラフトアート系から癒し＆〆の一杯まで！

上野駅 ecute Ueno

スコッチグレイン
ecute上野店

パンダシューズ
41800円

☎03-5826-5682 ㊂10時～21時半、土・日・祝～20時半 ㊡無休

パンダシューズは受注生産で2ヶ月ほどかかる。青、赤、緑色の3色は上野店限定カラー。靴箱(1650円別売)も密かに人気だ。もちろん、それ以外の靴もどれも惚れ惚れするような美しさ。一足見立ててみてはいかがだろう

アンジェ ビュロー
ecute上野店

ヌードラーズインク
各種1870円

盆栽
各種
2420円～

革小物各種

ヌードラーズインクは粘性が高く、発色も美しい。万年筆やガラスペンなどで。ジビエ革を使い、風合いをそのまま生かした革小物や、小さな人形を置いたり気軽に楽しめる"マン盆栽"も！

☎03-5826-5681 ㊂8時～22時、日・祝 ～21時半 ㊡無休

やはり上野は味わい深し 大人の男にこそおすすめ

そういえば高校生のころ、見知らぬオヤジから声を掛けられたことがある。「働かないか」。たぶん、家出少年か何かと思われたんだろうが、あの頃の上野駅の雰囲気も嫌いではない。北の玄関口。今も常磐線ホームあたりにはふとそんな面影も……。

てな思いを胸に駅構内3階のエキュートに向かうと、今は昔、すっかり垢抜けた上野駅が開けていて感慨深い。でも、そこは美術館や博物館、動物園もある土地柄か、どこか浮ついた雰囲気はなく、それを噛み締めつつ、周遊してみると楽しいんだな。

まず最初に覗いたのは『アンジェ ビュロー』。本店は京都河原町にあるセレクトショップ。こだわりのステイショナリーや革小物、書籍やCDもあって思わず前のめりになる。「書斎がテーマ」ってことで、男心が騒ぐんだな。店長の谷中さんに教えてもらったんだけど、「今インクを集めるのがブーム」らしい。お洒落なラベルでカラバリ豊富、防水や耐退色など色ごとに機能があるっつう「ヌードラーズインク」。いいじゃん。盆栽もかなり気になるし〜。

エキュート上野／東京都台東区上野7-1-1 JR東日本上野駅構内3階

撮影／編集部　取材／池田一郎

上野駅を想う時、誰もが“上野発の夜行列車”を脳内で歌うだろう。しかしイマドキは、
意外にもモダンで好奇心旺盛なショップが存在。ライター池田のオトコ心がくすぐられてます!

ユルやかながら意外と濃い!?
好奇心くすぐる上野駅ナカ

HIGHBALL'S うえのステーション

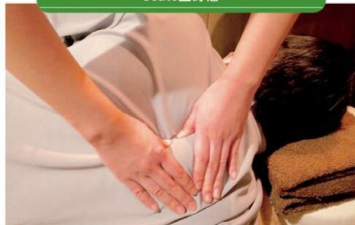
カツサンド
680円

出汁カレーライス
500円
(※ランチ時の提供)

ナチョス
430円

ハイボールは通常サイズ、Dハイ(1.5倍)、メガ(2倍)と揃い、種類も豊富。ほかにウイスキーやワンカップなども。ランチのスパイシーにして花かつおたっぷりな“出汁香るカレー”各種もイケる

☎03-5826-5623 ㊢7時～23時(22時半LO)、日・祝 ～22時半(22時LO) ㊡無休

リラクゼーションスポット リラクゼ ecute上野店

「肩甲骨はがし」「頭すっきりほぐし」「首こりながし」はいずれも20分コースで2750円。クイックに疲れている部分に効果的と人気。足裏を刺激する「リフレクソロジー」も心地よし!

☎03-5826-5680 ㊢10時～22時、土・日・祝 ～20時半 ㊡無休

と後ろ髪を引かれつつ、お隣の「スコッチグレイン」へ。ウインドウにカラフルなパンダシューズを発見する。こちら1964年創業の堂々たる紳士革靴店。上質な革、グッドイヤーウェルト製法、熟練の職人技術により日本人の足に合うように作られるという憧れの一足。そんな真面目な靴屋が真面目に受注生産するパンダ! 大人だなあ。

いずれオレも一足と思いながら、お次はリラクゼーションするのだ。向かいのリフレッシュアトリエ『リラクゼ』へ。日頃の執筆で肩がバリッとしたオレは、人気という「肩甲骨はがし」を選択。お～20分の施術で上半身が軽～くなる。調子に乗って「リフレクソロジー」も。アロマトリートメントに癒されるなぁ。

さて、さっぱりしたら行く先は決まっている、その名も『ハイボールズ』だ。角ハイから響、ラフロイグ……とウイスキー好きにはうれしい各種ハイボール。しかもメガ(通常サイズの2倍)の角ハイが880円ときた。いただきま～す。く～、超強力炭酸がいい感じだ。つまみの「ナチョス」はオール430円の〝とりあえずつまみ〟のひとつ。ここ、朝からやってるのもいいんだな。

※掲載内容は取材時(11月中旬)のものなので内容に変更が生じる場合があります。ご了承下さい

こちらも美味しい！新幹線の止まるターミナル❷

乗り入れ路線が少ない分、食べるも買うも精鋭の美味揃い

新横浜駅

食べる

湯気立ち、輝く そのひと皿に 食欲も沸き立つ！

ハンバーグセット
（プチサラダ、パンまたはライス付）
1450円

洋食キムラ 新横浜店

昭和13年創業。“ハマの洋食”の代名詞といってもいい横浜・野毛の老舗が、商業施設内に初めて展開した支店。１日に300食も出ることがあるという名物のハンバーグは、テーブルに届いてもなお熱々のコキーユ皿の上で湯気を上げるデミグラスソースと徐々に加熱されていく生卵との相乗効果で美味しさ３乗！　さらにライスやパンと合わせた時には４乗、いや無限大‼　すべての料理、食べれば思わず笑みがこぼれる店だ。

1／ソフトな口触りのハンバークは牛7:豚3の合挽き肉の2度挽き。デミグラスソースは2週間近くかけて作ったソース（隠し味に梅酒!）を、鍋に継ぎ足しながら最終的に完成する、時間のみが作り出せる逸品　2／マカロニグラタンは豚肉にベーコン、マッシュルームが入り、ひと皿で満足するボリューム、そして心ときめく熱さ

席数も減らし コロナ対策も万全 新横浜の駅の上で お待ちしております

店長 山上沙羅さん

[酒] ㊇生550円、中ビン750円　㊈なし　㋻グラス1000円、フルボトル3300円～　㊐小ボトル600円　**[その他のメニュー]** 鯛のマリネ900円、カニクリームコロッケセット2050円、ビーフシチューセット3500円、ハンバーグサンドイッチ1620円 ※セットにはプチサラダ、パンまたはライス付

新横浜駅ビル キュービックプラザ9階　☎045-470-627
㊪11時～16時（15時LO）、17時～22時（21時LO）、土・日・祝11時～22時（21時LO）　㊡施設に準ずる　㊕全60席／全席禁煙（キュービックプラザ10Fに喫煙所あり）／予約可／カード可／サ・お通し代なし　㋗新横浜駅直結

市民に安心を与える利用しやすい駅

新横浜駅周辺といえば、新幹線開通後も、かなり長いこと、「なぁ～んもない！」一帯。横浜市民としてはお恥ずかしい話だったと思うのですが、バブル期あたりからオフィスビルに横浜アリーナ、サッカーとラグビーの両W杯決勝が行われた横浜国際総合競技場が次々完成。とどめに駅ビルたる「キュービックプラザ」が2008年に開業。横浜市民もやっとひと安心したのが今の状態！

それに開発が遅めだった分、無計画な部分がなく、利用しや

駅構内唯一の飲食店『濱そば』をすする

新幹線のぞみも停車する駅なのに、新横浜駅の改札内には飲食店が一軒しかない。それも横浜線ホームの立ち食い蕎麦店のみ。乗換の時間がない時にどうぞ。

「かき揚げそば・温」（390円）。安定のあの味ですが、やや太め麺は個性的

撮影／小澤晶子（キムラ）　取材／カーツさとう

駅ビルにビックカメラや髙島屋があるなど実は生活に密着した機能的な駅。
そこから必食の2店舗、横浜土産はやっぱりコレ！なテイアウトできる全焼売を食べ比べてみた。

横浜のふたつの名物、ハンバーグ＆焼売に舌鼓

買う

重慶飯店

蝦仁焼売 6個
1080円

中華街の四川の名店が作る焼売は、ドーンと上に乗ったエビ、さらに餡の中のエビ、そして豚肉が一心同体となった複合美味！ 1個約36g

キュービックプラザ2階 グランドキヨスク新横浜 営5時40分～22時

華正樓

焼売 10個
1728円

甜麺醤のようなほのかな甘みが生み出す濃厚な味わいがクセになる大粒焼売。レンジではなく蒸して温めてから食べることを推奨。1個約40g

キュービックプラザ3階 タカシマヤフードメゾン内 営9時～20時

聘珍樓

シュウマイ 8個
1026円

現存する日本最古の中華料理店。豚肉の旨さを充分に引きだしジューシーに仕上げた、これぞ横浜中華街正統派の焼売。要加熱。1個約31g

キュービックプラザ2階 グランドキヨスク新横浜 営5時40分～22時

銀だこ酒場

黒ぶたしゅうまい
8個 780円

あの有名たこ焼きチェーンが、なんと焼売も作っていた。黒豚の風味がダイレクトに感じられる肉塊ゴロゴロ系。加熱済み。1個約25g

キュービックプラザ3階 営10時～21時

萬珍樓

二色焼売
豚肉5個、海鮮蝦5個
1680円

王道の豚肉焼売。そして巨大なザク切り状態のエビがプリンプリンで皮に詰め込まれた海鮮蝦焼売には驚嘆必至。要加熱。1個約36g

キュービックプラザ2階 グランドキヨスク新横浜 営5時40分～22時

皇朝

横浜焼売 1個
120円

肉まんで有名な中華街の店が作る、このページで取り上げた中で最大の1個約55gを誇る焼売。練ったすり身のようなソフトな触感。加熱済み

キュービックプラザ3階 タカシマヤフードメゾン内 営9時～20時

梅蘭

梅蘭の「冷凍」焼売 20個
1800円

餡と麺が上下逆転した斬新な焼麺で名高い中華街の店の新横浜支店で、冷凍焼売も販売。焼売は斬新と言うより伝統的味わい。要加熱。1個約33g

キュービックプラザ10階 営11時～23時

崎陽軒

昔ながらのシウマイ15個入り
620円

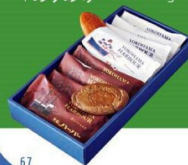
もはや説明不要な浜っ子のソウルフードとも言っていい"シウマイ"。そのまま食べられ、さらに冷えてもパクパクいける。1個約18g

新横浜駅構内郊外に数カ所ある「崎陽軒」 営6時半～21時半（キュービックプラザ2階店）

すい駅になっているし。「キュービックプラザ」内の飲食店は、有名店の支店などが多く、安心して利用できるしね。

そして横浜といえば焼売！ 駅ビル内で探したところ、8種発見！「聘珍樓」「萬珍樓」「華正樓」と横浜中華街の老舗御三家が揃い踏みしているのが、手土産にもぴったりでありがたい。

アリーナに国際競技場とイベントのある時はとにかく人が増えるこの駅周辺ですが、コロナでイベントも少ないので、横浜の誇り、開店前には人が並ぶ『洋食キムラ』もコロナ対策に万全を期して、今が行き時か⁉

新しい味も登場！ 横浜名物と言えば…「ありあけハーバー」

浜っ子にとって横浜土産の銘菓といえば、なんといっても『ハーバー』。なにしろ50歳以上の浜っ子は必ずそのCMソングを歌えるほど。♪ハァ～アアバ～♪

←定番の"ダブルマロン"と新味"ガトーショコラ"の各4個入り「横濱ハーバー アソート」は1425円

土産も食事も
ココで完結!
魅力の詰まった
駅ナカ

大宮駅

食べる

ダブルカオマンガイ
茹で＆揚げ
880円

タイ粥
500円

カオマンガイ（茹で）＆
トムヤムヌードル
1300円

辛み、酸味、甘みが
利いたタイの美味を
駅ナカで堪能!

カオマンガイキッチン

タイの屋台の美味しさをそのままに、気軽に楽しんでもらいたい。中でもチキンスープで炊いたご飯と蒸し鶏という“カオマンガイ”に特化したのが同店だ。鶏の旨みを十分に吸い込んだジャスミンライスはそれだけで十分に美味しく、上にのる蒸し鶏と絶妙にマッチ。そこに3種用意されたソースを絡めると、さらにパンチと奥深さが加わり、あっという間に完食必至だ。胃袋と気分は駅ナカにいながらたちまちタイ旅行へ。オススメです。

1／トムヤムスープに潜むのは、同社オリジナルの生米麺。もっちりでのど越しがよいのが特長だ。ソースは酸味と辛さの「タオチオ」、ショウガとネギの風味豊かな「ジンジャー」、甘さと酸味の「サンバル」の3種　2／朝食限定。やさしい味わいで香り高い　3／蒸し鶏と香ばしい揚げ鶏の2種がのる。食べ応えあり

[酒] (ビ)生550円、小瓶600円　(焼)(ワ)(日)なし　**[その他のメニュー]** (朝)タイの汁そば、トムヤムヌードル　(昼)(夜)カオマンガイ（揚げ／醤油煮）850円、カオマンガイ（茹で）&タイの汁そば1200円、ダブルカオマンガイ（茹で&醤油煮）880円、パクチー追加100円など

JR大宮駅 エキュート大宮 中央改札（南）内　☎048-648-8780　(営)7時～22時（モーニングは～10時まで、21時半LO）　(休)施設に準ずる　(席)カウンターあり、全26席／全席禁煙／予約不可／カード可／サ・お通し代なし　(交)JR大宮駅中央改札（南）直結

各ソースを
混ぜ合わせて
好みの味にしても
美味しいですよ

店長
細井浩史さん

衣食住すべてを備えたプチショッピングモール

大宮の〝駅ナカ〟が充実しているワケは、改札内に「エキュート大宮」があるから。

まず知っておきたいのは、南側と、北側のエキュート大宮ノースの2エリアに分かれていること。そして、店が集中しているのは南側であること。ここは新幹線乗車前に役立つお土産やお弁当の宝庫なのだ。お弁当については、酒のツマミになるものを肉と魚からそれぞれ1品チョイスしたが、お弁当も種類豊富。肉弁、定食系、サンド、なんでもござれ。好きなものをどうぞ。

好きなジュースを2種類選んで自然な栄養を!

改札内にはカフェが数軒あるが、サッと休憩するなら『ベジテリア』はいかがだろうか。イートインスペースもあり、季節の野菜や果物を使ったジュースが味わえる。

2種類選べる「ツインズベジ」。
「三ヶ日みかん」+「30品目」470円

撮影／小島 昇　取材／編集部

東北新幹線をはじめ、12の路線が乗り入れる埼玉イチのターミナル駅。駅直結でルミネがあるが改札内だけでも充実している。そんな"駅ナカ"を埼玉在住の編集・戎が大調査!

左手に埼玉銘菓の手土産を右手におつまみ惣菜でいざ!

買う

いも恋
6個入
1080円

こ、ふぃなんしぇ
かさねほうじ茶
8個入 1188円

菓匠 右門

サツマイモの輪切りと粒あんを、山芋つなぎのもち粉生地で包んだ蒸しまんじゅう。『右門』の看板商品かつ川越の名物として名高い。生地のもっちり感と、ホクホクしたサツマイモの自然な甘みが、どこか懐かしさを感じる。ほっとする美味しさだ。

JR大宮駅 エキュート大宮 中央改札(南)内 ☎048-648-8665 営8時～22時 ※日・祝は～20時半

埼玉粉問屋 つむぎや

実は小麦の生産量が全国7位を誇る埼玉県。そんな地元産小麦を生かした商品を、久喜市の老舗粉問屋と埼玉大学、JR東日本大宮支社が共同開発。小麦「あやひかり」が生み出すもちもち食感に、狭山茶かさねほうじ茶の香ばしい香りが甘みとともに広がる

JR大宮駅 エキュート大宮 中央改札(南)内 ☎048-643-3081 営8時～22時 ※日・祝は～20時半

やわらか
5枚入 500円

梅林堂

埼玉で31店舗展開する人気菓子店。「やわらか」は、名前の通り、しっとり柔らか。あんを包むまんじゅうの如く、ホワイトチョコレートをサブレ生地で包んでいる。5枚入はプレーン、抹茶、ラムレーズン、みるく、いちごの5種類。30枚入など箱モノも。12月26日にリニューアル並びに新商品が発売

JR大宮駅 エキュート大宮 中央改札(南)内 ☎048-643-1411 営8時～22時 ※日・祝は～20時半

てとて

合成保存料、合成着色料、化学調味料一切不使用の魚惣菜や焼魚を提供している。サバの塩焼き、銀ひらすの西京焼き、サーモントラウト酒肴焼きが入ったお得な3種盛りは、ご飯は言わずもがな、お酒のツマミとしてちびちびやるのもいい

JR大宮駅 エキュート大宮 中央改札(南)内 ☎048-648-8718 営8時半～22時、日・祝8時半～20時半

焼魚三種盛
1242円

匠のしょう油から揚
100g 378円

ビッグオーブン

焼鳥や手羽先など、鶏惣菜を揃える専門店の人気No.1商品。岩手県産銘柄鶏を、200年続く醤油蔵伝統の木桶仕込み醤油に漬け込んだ逸品。生姜がしっかり利いていて、ご飯はもちろん、ビールやサワーなどとも相性良し

JR大宮駅 エキュート大宮 中央改札(南)内 ☎048-648-8714 営9時半～22時(土8時半～)、日・祝8時半～20時半

お土産には、埼玉県が誇る銘菓を連れて行ってほしい。『菓匠 右門』と『梅林堂』は、個人的にもよく利用させてもらっているお店。梅林堂は、今回紹介した「やわらか」のほか、春季限定のいちご大福が激ウマ。私的いちご大福ランキングTOP3に入るほどだ。春先までお忘れなく。はじめて食べて感動したのは『つむぎや』の「こ、ふぃなんしぇ」。ほうじ茶を使って和に仕立てあげたのはお見事。狭山茶のお茶請けに食べたい。

イートインはサクッと食べれるお店がズラリと並ぶ印象。『カオマンガイキッチン』は、店名通りカオマンガイがメイン。タイ料理でも比較的食べやすいメニューなので、世代問わず安心して食べられる。ぜひに。

また、洒落た文具店『スミス』、セレクトショップの『アーバンリサーチメイクストア』など食以外のお店が揃っているのも特徴的。書店が北と南に各1ヶ所あるのも本好きとしてはうれしい限りだ。これだけ揃うと、ちょっとしたショッピングモール状態。しかもそこまで広くないから迷わなくて済む。新幹線乗車までの時間もココならゆっくり楽しめることだろう。

ヒツジメシ

草を喰みたきゃ仕事しろ

第72回

吉田(よしだ) 羊(よう)

今月のメェ〜言

「名店から中華料理店まで2020ラストは餃子メシ」

世界中が変化した2020年が終わっていきますね。いろいろな人が、いろんな局面を迎え、生まれたり、或いは失くしたり。来年は、どうか街中が人々の笑顔で溢れていますようにと祈りつつ、今年最後のヒツジメシも張り切って参ります。今月は餃子に夢中！

身体にやさしそうな〝意識高い系餃子〟

まずは、広尾商店街の真ん中にある『タイガー餃子軒』さん。一品目は、パンパンに具が入った、その名も「ぷっくり餃子」。噛むと肉汁がしたたり、お皿に小さな海ができるほど。タレをつけなくとも味が感じられ、肉の旨みと野菜の甘みをじっくりと味わえる。二品目は肉やラードを使わない「精進餃子」。皮が緑色なので恐らく野菜が練り込んであるのでしょう。口に入れた瞬間に感じるのはほのかなヨモギのような、〝おやき〟のような香り。野菜のシャキシャキが心地よく、何より、お肉を使ってないので軽くさっぱりと、身体に良さそう♡と感じながら食べられる、意識高い系餃子好き女子（←そんな人いる？）にはおすすめの一品。こちらのランチは定食がメイン。いつも一杯なのですが、二階席もあり収容人数は多そう。回転も早いので少し待てばすぐ入れる模様。ちなみに常連さんも多く、この日もそれと思しき男性と店員さんの会話。「まだあっちのバイト続けてる？」「続けてます」。お客のアルバイトまで覚えているのか、この人すごいなと思っていたら、「うちはまだ絶賛募集中だよ」と。なるほどそういうことね。確かに、二階建てのフロアにそれぞれホールがひとりずつ。満席になったらてんやわんやだねお兄さん。アルバイト決まるといいねぇ。

飯田橋の名店に感激&辛いメニューに驚き！

続いては、飯田橋にある『餃子の店 おけ以』さん。のれんにはほんのり餃子色が染み付いて歴史を感じさせる。調べてみると創業66年。一日1300個の餃子を包む老舗でした。驚いたのは提供時間の早さ。誇張でなく本当にオーダーから3分で出てきました。え？ 入店と同時にもう焼いてた？ この日テーブル席は満席。カウンターは厨房向きだけど目隠しの植物があるので、中の人

5

3 4 2

1

タイガー餃子軒 広尾

東京都渋谷区広尾5-14-2 ☎03-6277-4051 営11時半〜15時(14時半LO)、17時半〜22時半(21時半LO)※木・金は〜24時(23時LO)、土11時半〜24時(23時LO)※日・祝は〜22時(21時半LO) 休無休

1 餃子2種。「ぷっくり餃子」6個750円、「精進餃子」6個780円(すべて税抜き)。具がパンパンで、食べ応え抜群! ソーシャルディスタンスの調理も印象的。持ち帰りも可

と目が合って照れるみたいな心配もない、おひとりさまにやさしい造り。それにしても、私のグルメレーダーは相変わらず感度良好。たまたま行った飯田橋で餃子の老舗に合えるとは。餃子はというと、皮は厚すぎず薄すぎず、歯応え〝ぷりつる〟で一心不乱に食べ進む。腹ペコなら二人前はいけそうな大きさ。タネの豚肉はジューシーで、お野菜との配分も絶妙。ほんの少しお野菜多めでヘルシー志向の方にもおすすめです。一緒に頼んだ玉子チャーハンは、噛むごとにやさしい味付けがじわじわと広がって口福。ランチでは半チャーハンが選べるそう。チャーハンと言えば思いだす羊父。母の代わりに父が腕を振るうときはいつもチャーハンだった。いつもお醤油をぱらりとかけてちょい足しするのが私流楽しみ方。火が通っていない、少しとんがった醤油味が、俄かに父を思い出させる飯田橋の夜。最後に良い塩加減のスープでフィニッシュ。

最後は、麻布十番にある中華料理店『登龍』さん。スープに近いサラサラタレで食べる餃子。青唐辛子を入れて辛さを調節できます。こちらの餃子は驚くほどおっきく、具がぎっしり入っていて、ひと切れをお箸で持つとずっしり重たい。噛めばジューシー、腹ペコも満たすボリュームで食べ応えあり。共に頼んだランチスープはフカヒレ。なるほど驚きの値段設定にも合点がいきました。角切り鶏肉の辛子炒めは、「唐辛子がとても辛いので避けて食べてください」と店員さん。しかし、こうも色鮮やかに、ほぼ主役のようにお皿に載っていると、ひと切れだけでも食べてみたくなるのが心情。でもまぁ、まずはひと口食べてからと唐辛子抜きで食べたらば、ひーー!! 辛い!! ほんのり鼻に抜けるのは八角かな? 写真を見ていただくとわかるように、お皿の半分唐辛子。鶏肉の唐辛子炒めなのか、唐辛子の鶏肉和えなのか、どっちにしても辛いわい痺れるわいお兄さん忠告ありがとうだわい。食べ終わる頃には身体がぽっかぽか、うっすら汗もかきました。お会計でもう一度汗をかいたような気がしますが、まあ取材費ということで……。さて、今年一年もお付き合いありがとうございました。来年も愉快に美味しくのんびり食べ歩きます! では、また来月!!

『登龍』で食べたもの。
今見ても辛さが蘇る。
ヒーハー!
——(羊)

今月のヒツジ

毎週金曜22時～放送中のドラマ『恋する母たち』(TBS系)、毎週土、月22時～放送中のドラマ『コールドケース2～真実の扉～』(WOWOW)に出演。

餃子の店 おけ以

東京都千代田区富士見2-12-16 ☎03-3261-3930 ㊖11時半～13時50分LO、17時～20時40分LO ㊡日・祝、第3月

2 ぷりぷりパリパリの羽付き「ギョウザ」600円　3 店前に列ができていた。歴史が染み付いたのれんがいい　4 作る様子が見られます　5「玉子チャーハン」740円

登龍(とうりゅう) 麻布店

東京都港区麻布十番2-4-5 ☎03-3451-0514 ㊖11時半～21時LO ㊡火(祝の場合月休)

6「焼餃子」5個2100円　7 突き出し。手前は追い唐辛子　8 オレンジアイス　9「辣子鶏丁(角切り鶏肉と赤唐辛子炒め)」月～土のランチセット2800円(各税抜き)

よしだよう●福岡県久留米市出身。TVドラマ『HERO』や『真田丸』、『コウノドリ』、『コールドケース』、『凪のお暇』、『まだ結婚できない男』、映画『母さんが僕をどんなに嫌いでも』、『ハナレイ・ベイ』、『七つの会議』、『記憶にございません!』などに出演

中華グルメをお取り寄せ

点心に
惣菜に
丼の具まで!

台北人気ベスト5セット

加工地／神奈川県

素朴でじんわり旨い、まさに台湾の家庭の味

¥6480
（税込・送料無料）

見た目・味わい評価 No.1

横浜にある台湾家庭料理店「台北」の人気商品が勢揃い。ブラックタイガーの旨みを凝縮した「海老焼売」、台湾産天然干しエビや豚肉など具材の滋味あふれる「油飯」、八角の香りが後をひく「豚角煮」。ほかに「台湾ビーフン炒め」、「大根もち」と計5品。台湾出身のご夫婦による、素朴で優しい故郷の味だ。

台湾家庭料理 台北（タイペイ）

「台北人気ベスト5セット」 ●海老焼売（6個入り）180g、豚角煮250g、油飯300g、米粉300g、大根餅（3個入り）240g【冷凍】 ●賞味期限／冷凍で180日

ご注文はコチラ! http://r10.to/otoriyose

おとなの週末 × Rakuten

年末年始の集まりに、中華をワイワイ囲むのもいい。専門店の本格的な味が揃うグルメセットに、小籠包や麺類まで揃い踏みです！

撮影／鵜澤昭彦　スタイリング／中山暢子
文／飯田かおる

陳建一&建太郎 親子中華惣菜食べ比べセット

加工地／東京都

中華の鉄人vs 四川飯店3代目。親子の味比べ！

¥4200
（税込・送料無料）

中華の鉄人・陳建一氏とその息子・陳建太郎氏による、麻婆豆腐・エビチリ・焼売の3種6品を食べ比べできる。例えばエビチリ。鉄人は豆板醤のコクと辛みを利かせ、建太郎氏は野菜入りでマイルドに。麻婆豆腐は、鉄人が花椒の痺れを、建太郎氏は肉味噌の甘さを生かした。それぞれ味わいは違えど、絶品なり。

おとなの週末 お取り寄せ倶楽部
（KK企画）

「陳建一&建太郎 親子中華惣菜食べ比べセット」 ●陳建一:本格四川麻婆豆腐150g、5年熟成豆板醤使用乾焼蝦仁150g、手包み肉焼売（4個入り）、陳建太郎:陳麻婆豆腐150g（5年熟成豆板醤使用）、おかずエビチリ150g、豆腐焼売（4個入り）【冷凍】●賞味期限／冷凍で90日

楽天市場「中華グルメをお取り寄せ」は12月15日朝10時スタート

横浜中華街の点心セット

加工地／神奈川県

**熟練点心師による
エビの持ち味を
生かした傑作!**

¥3780
（税込・送料無料）

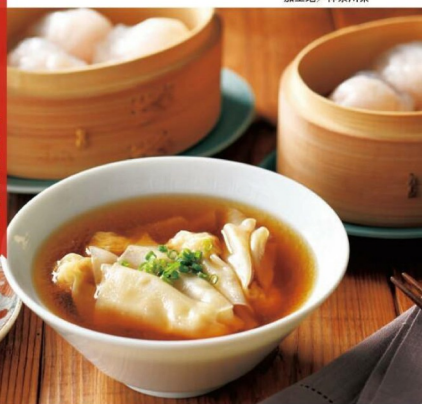
横浜中華街の飲茶の名店『菜香』。点心師が作る自慢の点心の中でも、ツルンとのど越しのいい「えびワンタン」と美しい桜色の「えび蒸し餃子」は、看板を張る2品。ともに粗く刻んだエビの風味と食感が生き、職人技が尽くされた上質な味わいだ。

おとなの週末 お取り寄せ倶楽部
（菜香食品）

「横浜中華街の点心セット」 ●えびワンタン・スープ付（10個入り）×2袋、えび蒸し餃子（4個入り）×2袋【冷蔵】 ●賞味期限／冷蔵で7日

試食会での評価

3位

「どちらもエビがプリップリ。タケノコの歯応えも小気味よくて、中華なのに食後感が清々しいほど」「中国で縁起物とされるワンタン。添付の鶏ガラスープも上品で、お正月の晩酌の〆にも良さそう」

餃子2種詰め合わせ

加工地／大阪府

**ニンニクとショウガ
を巧みに使い分け、
タレなしで旨い**

¥3480
（税込・送料無料）

自家製の皮は気候により加水や塩分量を変えるこだわりよう。焼けばパリッと香ばしく、国産豚肉のコクにキャベツの食感を残した餡とのバランスも最高だ。ニンニクをしっかり利かせた「黒餃子」、生姜香る「本餃子」。どちらもタレなしで十分旨い。

美食点心ぎょうざ館 楽天市場店

「餃子2種詰め合わせ」 ●本餃子48個入り×1、黒餃子48個入り×1【冷凍】 ●賞味期限／冷凍で1ヶ月

試食会での評価

4位

「肉汁に甘みがあり、パリッと仕上がる皮も食欲をそそる」「2種類それぞれ個性の違うパンチが感じられ、ビールのお供に最高」「全96個でこの値段は驚きのコスパ。冷凍庫に常備しておきたい」

コスパ評価 No.1

ご注文はコチラ! http://r10.to/otoriyose

満月廬の小籠包

加工地／東京都

試食会での評価
同点 5位

「口の中に溢れ出すスープが絶品。それをやさしく抱き込むモッチリ皮とのバランスも絶妙で、小籠包はこうでなくちゃ!と唸った」「上質な豚肉ならではのまろやかな旨み……無限に味わっていたい(笑)」

口に広がるふくよかな甘みのスープは絶品!

¥3900
(税込・送料別)

薄いながらも弾力のある皮に、豚皮を長時間煮込んだスープがたっぷり。東京・新宿『満月廬』といえば、この小籠包だ。餡には国産豚肉を使い、頬張ればそのコクとスープの相乗効果で風味豊かな肉汁が炸裂。蒸し器で17分蒸すと店と同じ味に。

おとなの週末 お取り寄せ倶楽部
(満月廬)

「満月廬の小籠包」 ●40g×30個【冷凍】 ●賞味期限／冷凍で30日

四陸(フォールー) 5種セット

加工地／兵庫県

試食会での評価
同点 5位

「一見王道中華だが、重たくならず、全体的にやさしい味わい」「穏やかな酸味が心地いい酢豚と肉団子は、ご飯をかきこみたくなる美味しさ」「カニ玉はふんわり食感が見事。天津飯や天津麺にしてもいい」

バラエティ豊か! デパ地下中華の決定版をご家庭で

¥3700
(税込・送料無料)

デパ地下中華でお馴染み『四陸』自慢の味をお届け。甘酢ソースが豚肩ロース肉の旨みを引き立てる「酢豚」は代表的な一品だ。やさしい口当たりの「甘酢あんかけ肉団子」、上品な「八宝菜」まで、中国の料理人が作る多彩な全5品が食卓を彩る。

おとなの週末 お取り寄せ倶楽部
(フーズパレット)

「四陸 5種セット」 ●酢豚170g、野菜たっぷり八宝菜150g、甘酢あんかけ肉団子250g、鶏とカシューナッツ150g、かに玉160g【冷凍】 ●賞味期限／冷凍で、「酢豚」「肉団子」「鶏とカシューナッツ」:365日、「八宝菜」「かに玉」:180日

楽天市場「中華グルメをお取り寄せ」は12月15日朝10時スタート

大龍ミニ海老チリ丼の具

加工地／静岡県

プリプリのエビをやさしく抱く、絶妙なる甘さ

¥1296
（税込・送料別）

プリッと弾けるエビフリッターに、まろやかなチリソースが味の決め手。ケチャップベースの甘口だが、奥に潜む控えめな辛味と相まって、レンゲを口に運ぶ手が止まらない！　袋のままレンジで温めるだけの手軽さと飾らない旨さで夜食にも重宝しそう。

感動を創る 米久 楽天市場店

「大龍ミニ海老チリ丼の具」●90g×6袋【冷凍】●賞味期限／冷凍で30日以上

「ミニ丼とはいえ、茶碗一杯に十分すぎる量」「エビがしっかり大きく、ゴロゴロ入って食べ応えがある」「甘めの味わいで子供も食べやすいと思う。6袋セットでストック用にも重宝」

頑固餃子

加工地／宮城県

モチモチ皮に無添加ならではの繊細な旨み

¥4200
（税込・送料無料）

食品添加物は使わない。餃子ひと筋50余年、この店の頑固なポリシーだ。宮城県産豚肉の旨みと手切りした国産白菜の甘みが複雑に絡み合う餡は、ニンニク不使用の本場流。ショウガが香るあっさり味ながらもジューシーで、モチモチの皮も絶品！

おとなの週末 お取り寄せ倶楽部
（はちやの餃子）

「頑固餃子」●10個入り×4【冷凍】●賞味期限／冷凍で90日

「白菜の甘みがやさしく、ショウガが全体を引き締めている感じ。後味も軽やかで、パクパクといくらでも食べられそう」「無添加だけあって、素材の旨さがそのまま伝わる実直な美味しさ」

名店の味から実力派まで笑顔を誘う至福の中華！

近年おせち代わりとしても人気の中華。今回は、集まりにも普段使いにも向く、激ウマ中華グルメをセレクトし、実食審査しました。

1位は、台湾出身のご夫婦が手掛ける『台北人気ベスト5セット』。「おこわから焼売まで、どれも具材の旨みにあふれ、実に滋味深い」（楽天お取り寄せ担当スタッフ）、「作り手の愛情がにじみ出るような美味しさ」（弊誌担当編集）。やさしい味わいに満場一致の好評価でした！

2位は同じく中華セットでも趣向の異なる『陳建一＆建太郎 親子中華惣菜食べ比べセット』。「親子の味を食べ比べるというコンセプトが面白いし、本格的な味に感動」（楽天お取り寄せ担当スタッフ）。親子で好対照ともいえる味付けと貫禄の完成度。大いに盛り上がりました。

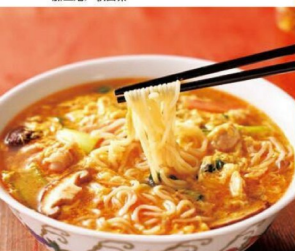
3位は『横浜中華街の点心セット』。「繊細にして上品。お店で食べるのと変わらない質の高さです」（担当ライター）。

4位以降は、ひと口食べれば旨さが炸裂する、専門店の本格的な餃子や小籠包がランクイン。みんなでワイワイ頬張るもよし、冷凍庫にストックしておいても重宝するはず。

年末年始、ぜひ中華グルメをご活用ください。

ご注文はコチラ！ http://r10.to/otoriyose

酸辣湯麵 4食（生麺&スープ）

加工地／秋田県

試食会での評価

「極細生麺のつるりとしたのど越しがいい。酸・辛・香の爽快なスープにぴたりと合う」「飲んだ後の〆麺に◎」「具が入っていないのが寂しいが、好みの野菜や卵でアレンジは自在」

交互に押し寄せる酸味と辛さが爽快なウマさに！

¥1080
（税込・送料無料）

酢の酸味とラー油の辛味が織りなすスープは、ツルツルの極細ちぢれ麺と実によく合う。具なしのスープをお湯で割るだけでも美味だが、好みの具材を一緒に煮込んだり、溶き卵を入れるとまろやかさが増し、たまらない旨さに。爽快なコクの虜になる1杯だ。

**林泉堂
楽天市場店**

「酸辣湯麺 4食（生麺&スープ）」●生中華麺×4袋、濃縮スープ×4袋、レシピ1枚【常温】 ●賞味期限／常温で発送日から30日

水郷どり焼き小籠包

加工地／神奈川県

試食会での評価

「やや厚めの皮に、コク旨スープが満タン！肉汁がウソみたいに勢いよく飛び出してくるので、熱々が美味しいけどヤケドに注意」「豚とは異なる鶏ならではの上品な旨みが際立つ」

かじると肉汁炸裂。銘柄鶏がなせる美味なるコクが◎

¥1080
（税込・送料別）

千葉県の銘柄鶏“水郷どり”の鶏肉を使い、焼き小籠包の名店「王府井」の点心師がひとつずつ手包みした。水郷どりの鶏油を用いて鉄鍋で焼き上げた皮はカリカリでモチモチ。頬張ればコク深いスープがジワッと溢れ出し、口中も心も幸福感でいっぱいに。

**水郷のとりやさん
楽天市場店**

「水郷どり焼き小籠包」 ●6個入り×1【冷凍】 ●賞味期限／冷凍で10日以上

中華グルメをお取り寄せ

下の表の各項目に関して、6名の審査員が評価（「味わい」を10点満点、それ以外は5点満点）。それらを合計し、順位を決定しました。

	商品名	見た目	味わい	コスパ	TOTAL
1位	台北人気ベスト5セット	21	44	17	82
2位	陳建一&建太郎 親子中華惣菜食べ比べセット	20	42	19	81
3位	横浜中華街の点心セット	20	39	17	76
4位	餃子2種詰め合わせ	17	36	22	75
同点5位	満月廬の小籠包	19	36	17	72
同点5位	四陸（フォールー） 5種セット	18	37	17	72
7位	大龍ミニ海老チリ丼の具	17	32	19	68
8位	頑固餃子	15	38	15	68
9位	酸辣湯麵 4食（生麺&スープ）	15	33	19	67
10位	水郷どり焼き小籠包	17	32	17	66

楽天市場「中華グルメをお取り寄せ」は12月15日朝10時スタート

今年の人気グルメを振り返りつつ大調査!

＼いくメシ、くるメシ／

2020 ベストヒットイート

2021 マストイート

新型コロナウイルスの影響で、これまでにない年となった2020年。一体何が流行ったのか、今年のグルメ事情をチェック。商業施設やトレンド、気になるあの店の売上No.1も聞いてみました。まずは編集部スタッフが激動の1年をおと週的視点で振り返ります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載店の営業時間が変わることがあります。ご了承ください。　文／肥田木奈々

調査・取材で気付いた
2020年のグルメシーンはどうだった⁉

明暗わかれた1年をスタッフが語る!

肥田木「コロナ禍の2020年は飲食業界も転換期だったよね。一時期は覆面調査も苦戦したぁ。目当ての店に行ったのに臨時休業の貼り紙があってその場で崩れ落ちたことも数知れず」

菜々山「私なんか取材して掲載した店が雑誌発売中に閉店したのはビビったよ。銀座はまるでゴーストタウンみたいな時もあったね。一方、7月号『近場でカンパイ!』特集で訪れた板橋区の大山周辺は賑わってた」

赤谷「外国人客が多かった観光地や繁華街、テレワークの普及でオフィス街の個人店などはまだまだ大変そうですよね。老舗の閉店も増えたし……」

市村「そう、私も過去に取材した店が閉店していたのは悲しかったです。常連客の年齢層が高い店は厳しいみたい。でも確かに**住宅街がある沿線の地元密着店**はお客さんが戻ってますね」

戎「東横線の学芸大学駅の店から聞いた話だと、普段は渋谷近辺で飲んでた人たちが流れてきてるらしいですよ。都心で飲むのは極力控えてるのかな」

池田「まあいろいろ明暗をわけた1年だったよね。オレが思うに生き残る店の基本は**どれだけリピーターが多いか**だな。愛されてる店、困った時に応援したくなる地元店はやっぱ強い」

岡本「テイクアウトなどの対処法に店主の資質が問われたとも思う。シェフが手掛ける本格料理の通販も増えたけど、そのクオリティにはビックリですよ」

松田「超高級店の三ツ星割烹までテイクアウトを始めたのは衝撃だった。持ち帰り対応とか絶対しそうもないシブ～いモツ焼き店とかも始めていて、ああ異常事態なんだと実感」

カーツ「ところで飲み屋の価格がどんどん安くなってないか?コロナ禍でそのピークを迎えた感。何か〝ヤケクソ〟みたいなところすらあるんだけど」

肥「そういう意味でもあの手この手で苦境を乗り越えようとする店のたくましさを感じるよね。とはいえ第3波で経営の〝体力〟が続くか心配。このご時世で先が見えないから今は取材を受けないという店もあったし」

菜「逆に取材拒否店が受けてくれたり、行列店や予約困難店も行きやすくなってるかもね」

松「そうなの!いつもなら並ぶ覚悟の**繁盛店がまさかの行列ナシ**ってこともあった」

戎「じゃあ、売れてたとか増えたなと感じたジャンルは?」

市「夏にオープンした『**渋谷横丁**』は若い世代で賑わってましたよ。日本全国のご当地グルメを集め、店内はどこか懐かしい。雰囲気作りの戦略勝ちでしょうか」

松「確かに横丁系など**グルメ複合施設**の開店が目白押し。東京2020の開催予定だったからでしょうね。本来はもっと勢いがあったはずだけど」

鈴木「やはりコロナの影響が大きいですよね。三密を避けて開放的なテラス席がある店も多くなった。注文も端末システム化してます。メニューはQRコードをスマホで読み取るとか!」

赤「植物由来の〝**プラントベース**〟**フード**も増えたと思いませんか?ベジタリアン対応の弁当とかも多くなった印象です」

和賀「期間付き酒販免許を取った店はワインも売れてたね」

コロナ禍でも繁盛する店とは?

カ「オレが最近やけに多いと気付いたのは**九州系チェーン居酒屋**。あっちは九州だ、こっちは博多だって。繁華街を歩くと恐るべき数。九州の食べ物を知らない関東人(オレ)は何かウマいもんありそうって潜在意識があるから、そこを狙ってるのか。秘密のケンミンなんちゃらとかテレビの影響もあるよね」

岡「カーツさん、ご当地グルメ番組観るんだ、何か意外～」

カ「観ますよぉ。横浜生まれは県民グルメに興味津々だもん」

鈴「今は積極的に旅行もできないから、地方や海外へ〝旅気分〟が味わえるような店が人気になるかもしれませんね」

和「あ～、旅行と言えば私、かなりの出張好きなのに2月以降は激減したのが大変悲しいぃぃ」

肥「そんなら出張気分でカーツ氏が気になる九州居酒屋行きなはれ(笑)。あ、少人数で行く?」

菜「行こ行こっ」

松「おっと取り扱い注意の猛獣酒豪揃い……や、止めた方がいいですよぉ。あ、それはそうと今後は免疫力をアップさせる料理も強いかもしれませんよ。10月号『やっぱりうなぎ』特集で取材した人気店の繁盛ぶりはコロナ禍でもすごかったもの」

肥「大人数より個食になるだろうから4月号『**小さな繁盛店**』特集のようなおひとりさまや少人数向きの店も強いかもね」

戎「僕は厨房だけで客席を持たない〝**ゴーストレストラン**〟に注目してます。料理を作ってデリバリーに回すだけだから設備などコストが抑えられるし」

池「**デリバリー需要激増**も特徴的だったよね。それにしても激動の20年を経験したら21年はどんなグルメ時代になるか⁉」

戎「まさにソレ。おと週的20～21年のトレンド情報は次ページからどうぞ!」★

 参加メンバー >> ライター・赤谷まりえ、池田一郎、市村幸妙、岡本ジュン、カーツさとう、菜々山いく子、肥田木奈々、松田有美　編集・戎 誠輝、鈴木里映、和賀かな

2020 最新商業施設No.1を探せ！

夏から秋に続々と開業

本来であれば東京2020の開催年ということもあり、都内では商業施設の開業ラッシュ。新型コロナの影響で時期がずれ込んだのか、この秋に集中。飲食店充実スポットに絞って調査し、優良店をご紹介します！

名物！
選べるだし巻き玉子焼き
（あっさりかつおだし）
名古屋コーチン825円、
いくらトッピング550円

ホンビノス貝
袋酒蒸し
968円

客層の幅広さがうれしい
活気ある鉄板酒場は
こだわりがギュッ！

North3階

ミヤシタ成ル

大きなコの字カウンターと活気に満ちた雰囲気が魅力。約30種の日本酒を取り揃え、なかでも「貴」（山口県）と、東京初進出の「大信州」（長野県）2種は、樽生をいただける。料理は鮮度抜群の魚介類の他、飼育法からこだわる宮崎県産尾崎牛などの逸品が並ぶ。

多ジャンルで選択肢多し

全長約330m×3フロアに横丁などの飲食店や名盤を置くレコード店など、およそ90の様々な業態が揃う。4階の渋谷区立宮下公園は解放的で多目的運動施設も。芝生ひろばにはベンチを完備。

東京都渋谷区神宮前6-20-10
☎03-6712-5630（受付時間11時～18時） ㊋地下鉄半蔵門線ほか渋谷駅B2出口から徒歩3分

2020
7.28
開業

レイヤード

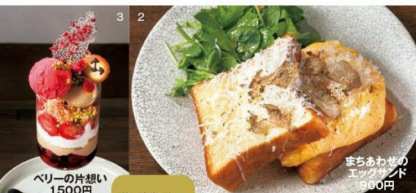
RAYARD MIYASHITA PARK

大人は2階より上で飲食をするべし！

渋谷駅側からまず目に入るのが「渋谷横丁」。この横丁は日本各地&韓国の「食市」として、ご当地グルメを置いている。雰囲気の良さもあってか、屋内・屋外ともに若者たちで大盛況。そこで穴場なのが、横丁2階に位置する『純喫茶&スナック 思ひ出』。昼は純喫茶のようだが、夜の基本セットは1時間3000円で焼酎とウイスキー飲み放題&カラオケ歌い放題。店の中央にはミラーボールが輝くカラオケ用ステージもある。夜も喫茶メニューはオーダー可能だ。また、横丁のお店同様、他店舗から出前ができるが、混雑時は待つことがあるし、出前でスタッフが出ていることもあるので注意。

「思ひ出」のナポリタン770円とビールフロート880円

撮影／西崎進也（ミヤシタ成ル）、小澤晶子（パンとエスプレッソと） 取材／市村幸妙

若い方をはじめ日本酒の魅力をお伝えしたく厳選しています

スタッフ 齋野啓太さん

1／内容は日により変わる　2／パンは看板商品の食パン「ムー」を使用。ぷるぷるオムレツの卵は、コクとなめらかさが特長の「津軽のたまご じょっぱり」。トリュフとチーズがどっさり　3／イチゴやフランボワーズソルベの酸味、アールグレイのクリームなど香り高い

★★★

South2階

パンとエスプレッソとまちあわせ

人気ベーカリーがここで18時以降に始めたのが、日本酒とのペアリング。パンだけでなく、夜限定のパフェにも合わせたい。旨口の酒は甘めのパンとハード系のパン、どちらが合うか酒とパンの相性を知り、好みを追究するのも楽しい。日本酒の旨みと一体になった時の余韻をぜひ。

[酒] (ビ)クラフトビール850円～　(焼)グラス680円～　(ワ)グラス880円、ボトル2700円～　(日)120ml550円～　**[その他のメニュー]** (朝)ムーと鉄板ベーコンエッグ（ドリンク付き）550円など※～11時　(昼)(夜)BLTEサンド750円、プルゴギエッグサンド750円、まちあわせのフレンチトースト900円、ムーのティラミス500円など※～18時　(夜)まちあわせ利き酒セット800円、大人のカフェショコラ1500円など

☎03-6805-0830　(営)8時～23時（22時LO）　(休)1月1日　(席)テラス席あり、全28席／全席禁煙／夜のみ予約可／カード可／サ・お通し代なし

1／旨みたっぷりの「今日の魚貝袋蒸し」は858円～。玉子焼の卵は長寿卵など4種、ダシはあっさりか甘めから選択。トッピングは4種類　2／鉄板で"焼く"からこの名称。粗挽きと超粗挽きにした岩中豚はシイタケダシでよりジューシー　3／鉄板の温度帯を使い分けて焼き上げる　4／サーバーから注ぐ

鉄板が目の前のカウンターが人気の席です

店長 田口大輔さん

[酒] (ビ)中生638円、大瓶803円　(焼)グラス638円～　(ワ)グラス748円～、ボトル3520円～　(日)グラス660円～　**[その他のメニュー]** 宮崎県 尾崎牛たたき100g1958円、五日間熟成 あじフライ748円、絶品 和製ケジャン 御出汁漬け（ハーフ）1078円、前菜豆皿盛り合わせ1078円、自家製サバ燻製803円、酒粕入濃厚 バニラプリン440円など

☎03-6712-5212　(営)11時～23時（22時半LO）　(休)1月1日　(席)カウンター・テラス席あり、全44席／全席禁煙／予約可／カード可／サなし、お通し代440円別

では、その他の店舗にもGo！North3階は飲食店が充実。『GRAN SOL TOKYO』は、スペインのピンチョスコンクールで1位に輝いた、日本初出店のスペインバル。20種類を超えるピンチョスが揃う良店だ。その他『青山シャンウェイ』や醸造所を併設する『渋谷ワイナリー東京』など、魅力的なお店が揃うのはさすが。

そのなかでもライター・市村が「また来たい！」と強く思ったのが、**『ミヤシタ成ル』**と**『パンとエスプレッソとまちあわせ』**。どちらも日本酒の品揃えにプライドが感じられる。〝パンエス〟のペアリングでは、例えばメロンパンを合わせると、日本酒の風味が倍増するように感じて驚いた。自分自身の感性と向き合う感覚になりすっごく楽しい。「成ル」では、店の活気に元気をもらいまくり。その明るさだけでなく、お通しの「しらすおろし」は〝鬼おろし〟だったり、名物のだし巻き玉子に添える大根おろしは口触りよいものといった、心遣いが素晴らしい。大人は上の階を目指してほしい。

「渋谷横丁」の様子。平日の午後はだいぶ空いている

肝入りうなぎ丼
5273円

特大の青うなぎを
豪快に地焼き!
この旨さは悶絶級

料理主任　河原 亮さん

炭焼
うな富士
有楽町店

名古屋の行列店が東京に初進出。脂の乗りが抜群の特大〝青うなぎ〟を使い、1000℃を超える備長炭の炎で豪快に地焼きする。熟練の職人による焼きの技術で旨みが凝縮。さらに門外不出のコクのあるタレをまとったうなぎの、なんと香ばしいことか。プリッとして濃厚な味の肝も格別だ。

呑める大人の
高架下

2020
9.10
開業

日比谷 OKUROJI

有楽町駅と新橋駅のちょうど中間あたり、100年以上の歴史あるレンガ作りの高架下に誕生した商業施設。飲食21店、物販14店が軒を連ね、バーが5軒あるのもこの地らしいセレクト。

東京都千代田区内幸町1-7-1
☎なし　㊋店舗により異なる
㊋JR山手線ほか有楽町駅日比谷口、JR山手線ほか新橋駅銀座口から徒歩6分

ツウな大人を感じる 個性派グルメが集う

日比谷の奥の高架下に誕生した「日比谷OKUROJI」。道の両端に店が並び、近未来のトンネルの下にオープンしたミニマムなモールのよう。コンセプトは〝通な大人の通り道〟。様々なジャンルの〝こだわり〟を感じる店が無造作に並び、今の東京が凝縮しているようでワクワクさせられる。全体の傾向は上質なカジュアル。少々高い印象もあるが、それに見合う価値のある店が並ぶ。例えば『**炭焼 うな富士**』。名物の「肝入りうなぎ丼」（5273円）は普段ならたじろぐ値段だが、見た瞬間に納得、食べれば虜になる美味しさで、また来たい！と即決するクオリティ。庶民派ならば『**天ぷらとワイン大塩**』。天ぷらを1品190円から注文でき、グラスワインもオール490円。ワインが進むよう計算され尽くした天ぷらが美味しいことこの上ない。1軒を軽めにしてハシゴするか、スタンディングバーや角打ちで軽くやり、もう1軒をじっくり堪能する。そんな愉しみ方が似合う場所だ。

撮影／西﨑進也　取材／松田有美

季節限定の天ぷらも色々登場します。ぜひお試しを!

店長　大塩崇史さん

1／写真手前右から時計回りに穴子1本、いくらカナッペ、ナス～プロシュート～、下仁田葱、秋刀魚。いくらとナスは定番でその他は日替わり　2／目の前で削り立てのチーズをかけてくれるのがたまらない　3／かさにチーズを詰めて天ぷらに　4／半熟卵の天ぷらをのせたミニ天丼。天かすのコクがいい塩梅だ

★★★

天ぷらとワイン大塩
日比谷店

イクラの醤油漬けを海苔の天ぷらに載せた「いくらカナッペ」、ナスの天ぷらを生ハムでくるんだ「ナス～プロシュート～」など、ワインが進んで仕方ない天ぷらが楽しめる人気店。1品から注文でき、190～490円とお得なのもうれしいポイント。行列必至だが、その価値は十二分にある。

[酒] ㋥生グラス490円　㊗グラス490円　㋻グラス490円、ボトル2900円～　㊐なし　**[その他のメニュー]** ㊟穴子天定食890円、昼飲みセット990円など(平日のみ)　㊰ポテトサラダ390円、トロたく190円、ちくわ磯辺4ヶ290円、鴨肉290円、海老天の手巻き190円など

☎03-6268-8347　㊢11時半～14時(13時半LO)、17時半～22時(21時半LO)、土・日・祝12時～16時、17時半～22時(21時LO)※注文は60分LO、席は90分制　㊡施設に準ずる　㊫カウンターあり、全28席／全席禁煙／予約不可／カード可／サ・お通し代なし

1／うなぎ丼には吸い物、香の物のほか、小鉢(取材時はうざく)が付く　2／3Pサイズと呼ばれる約330gの青うなぎを金串に刺し、備長炭で焼き上げる　3／味と旨みが増す「追い酒」は1364円　4／かまぼことうなぎが一体化した「うなぎの枕」は白焼きと蒲焼きの2種類。「うなぎ燻製」はスモーキーな香りが秀逸

[酒] ㋥生グラス636円　㊗グラス454円～、ボトル4564円～　㋻グラス591円～、ボトル3000円～　㊐1合636円～　**[その他のメニュー]** 小うなぎ丼3182円、上うな重4909円、肝入り上ひつまぶし6273円(限定)、うなぎの骨せんべい727円、うまき1182円、長焼き4364円、夜の御食事コース8000円など

☎03-6457-9688　㊢11時～15時(14時LO)、17時～22時(21時LO)　㊡施設に準ずる　㊫カウンターあり、全73席／全席禁煙／予約可／カード可／サ・お通し代なし

ワイン派も日本酒派も料理と共に一杯楽しむ «

★★

酒肴日和(しゅこうびより)アテニヨル

北海道直送の肉や魚介、野菜の炉端焼きをメインにしたワイン&日本酒バル。「アテ盛合わせ5種」(980円)はトリュフ本マグロやゴルゴンゾーラとリンゴなど、斬新な料理が満載。3種類選べるワインと日本酒の利き酒セット(1180円)もお得だ。

☎03-6807-5637　㊢11時～23時(フード22時LO、ドリンク22時半LO)　㊡施設に準ずる

★★

MARBLE ARCH
マーブルアーチ

ロンドン発スペインバル。「ハモン・セラーノ」(600円)などはもちろん、シェパーズパイ(1200円)といったイギリスの伝統料理もタパス感覚で食べられる。極細麺のカダイフを衣にしたサクサクのフィッシュ・アンド・チップス(1200円)が美味。

☎03-6206-6698　㊢11時半～14時半(14時LO)、17時半～23時(フード22時LO、ドリンク22時半LO)、土・日14時～22時(フード21時LO、ドリンク21時半LO)　㊡施設に準ずる

※『うな富士』、「天ぷらとワイン大塩」、『MARBLE ARCH』、「アテニヨル」のメニューの価格はすべて税抜きです。

刺身盛り合わせ
1人前790円

熊本 赤茄子
880円

知多 ぬる燗
580円

竹岡
太刀魚塩焼き
980円

千寿ねぎ
480円

豪快な炭火焼きに
旨い酒をゴクリ。
ああ、これぞ至福!

1/トロッと甘い赤ナスに千寿ネギ、香ばしい太刀魚。これぞ炉端焼きの真骨頂とも言うべき素朴な旨さ。知多のぬる燗はまろやかな飲み口。この他、ジャパニーズジン「翠」を使ったサワーなど酒のラインナップが秀逸 2/大船渡の生牡蠣、山口県の赤貝など。内容は日替わり 3/炭火で食材本来の味を引き出す

全国の旨い物を炭火焼きで。シンプルな旨さを追求しています

店長 二宮章吾さん

田町ステーションタワーN 1階

千寿 一歩一歩

カウンターの前に旬の野菜や活きの良い魚介が並ぶ。中央には大きな炉が置かれ、豪快に焼き上げる炉端焼きが目を引くシズル感満点の店だ。もうひとつ、絶対に頼みたいのが刺身盛り合わせ。生本マグロ、天然真鯛、トロサワラなど8種類がのり、太っ腹な内容に酒飲みの心が沸き立つ。

[酒] ㋛生グラス580円 ㋱グラス580円 ㋻グラス500円～、ボトル2500円～ ㋰90ml480円 [その他のメニュー] ㋧自家製メンチカツと塩鯖焼き1000円、お刺身と赤城ポーク生姜焼き1000円など ㋮千寿 白もつ煮込み680円、国産和牛 淡雪塩焼き980円～、金目鯛一本煮付け1580円など

☎03-6722-6130 ㊋11時半～15時(14時LO)、17時～23時(22時LO) ㊡施設に準ずる ㊖カウンターあり、全65席/全席禁煙/予約可/カード可/サなし、お通し代300円別

間違いない良店多し!

msb Tamachi

むすぶ たまち

2020 9.1 タワーN開業

オフィス、商業施設、ホテルなどからなる複合ビジネス拠点。2018年秋に「タワーS」とホテル棟、追って「タワーN」が開業!

東京都港区芝浦3-1-21(田町ステーションタワーS)、東京都港区芝浦3-1-1(田町ステーションタワーN) ☎03-3456-6086(タワーS)、03-5427-6465(タワーN) ㊋店舗により異なる ㊋JR山手線ほか田町駅芝浦口から徒歩1分

ビジネスマンも家族も楽しめる店が集合!

JR田町駅東口から直結する「msb Tamachi」。商業施設ゾーンの「msb Tamachi ショップ&レストラン」はふたつの大きなビル「田町ステーションタワーS」「田町ステーションタワーN」の1・2階に集中している。2020年9月に新たに15店舗がオープンし、全38店舗(1店は12月オープン予定)という田町エリア最大級の商業施設になった。店のジャンルは幅広く、ビジネスマンの胃袋を支えるのはもちろん、近隣に住むファミリーの憩いの場にもなっている印象を受けた。そんな中、目を引いたのは『トンカツ X』。TOKYO Xという希少な豚を使い、味が絶品なのに加え、〆にとんかつ茶漬けを提案するのが面白い。炉端焼きの『千寿 一歩一歩』は店内に大きな炉を構え、臨場感抜群。旬の魚介や野菜の炭火焼を肴にお酒がグビグビ進む。この他、本誌で掲載した三ツ星店の支店も入り、何度通っても飽きずに楽しめそうな店のラインナップが魅力だ。

※「千寿 一歩一歩」、『トンカツ X』、『BEETLE』、『九頭龍』のメニューの価格はすべて税抜きです。

撮影/石井明和 取材/松田有美

［酒］Ⓔ生グラス600円 ㊖グラス580円 Ⓦボトル4000円～ Ⓝ1合700円～ ［その他のメニュー］ロースカツ定食1700円、ロースカツ丼1480円、東京Xメンチカツ定食1600円、東京Xリブロースカツ3700円、ピーマン肉味噌480円、だし巻うに玉580円など

☎03-6435-2904 ㊔11時半～15時(14時LO)、17時～23時(21時半LO) ㊡施設に準ずる ㊛カウンターあり、全26席／全席禁煙／夜のみ予約可／カード可／サ・お通し代なし

1／香り高いスパイスに炒め玉ネギ、トマトの酸味を合わせた爽快な辛さのカレーがTOKYO Xの肉の旨みを引き立てる　2／ロースカツは約180g。低温と高温の油の二度揚げで、揚げ時間は15分ほど　3／お代わり自由のキャベツの千切りに具沢山の豚汁、ご飯、お新香が付く。〆のお茶漬け用に、とんかつひと切れとご飯少々を残すのを忘れずに

マネージャー 青島拓海さん(左)
料理長 小野寺一樹さん(右)

★★★

田町ステーションタワーN 1階

トンカツ X

柔らかな肉質とほのかな甘み、さっぱりした脂の旨さに定評のあるプレミアムポーク「TOKYO X」を使ったとんかつが食べられる。まずはソース、次はおろしワサビに醤油を垂らして食べ比べ。最後は蕗味噌やお新香と共に、しそ茶でサラサラ食べる爽やかなとんかつ茶漬けに満足至極!

本誌三ツ星店の支店も出店!

フワフワの大根おろしが入ったツユに薬味を添えて。さっぱりした味わいは飲んだ後の〆に最適

★★★

田町ステーションタワーN 1階

神楽坂

九頭龍

msb Tamachi店

福井県大野産の蕎麦粉を自家製粉して手打ちした蕎麦は、香り際立つ逸品。看板メニューの越前おろし蕎麦をはじめ、蕎麦の種類も多彩で蕎麦前も充実。若狭へしこ、越前汐うに、浜焼き鯖といった郷土料理をつまみに、福井の地酒で一杯やり始めると止まらなくなる。

☎03-3451-1937
㊔11時～23時(22時LO) ㊡施設に準ずる

★★★

田町ステーションタワーN 1階

うなぎ四代目

菊川

名古屋で90年以上続く老舗うなぎ卸問屋が東京に初出店。約300gの立派なうなぎを備長炭の強火で一気に焼き上げ、パリッ、フワッ、トロッとした仕上がりが素晴らしい。名物のダイナミックな一本うなぎで、その確かな味をお試しあれ。唐揚げや串物など、うなぎの一品料理も多彩だ。

☎03-6435-1128 ㊔11時～15時(14時LO)、17時～22時(21時LO) ㊡施設に準ずる

地焼きしたうなぎの美味しさを1本丸ごと味わえる贅沢なお重。吸い物、小鉢、お新香付き

白味噌ベースで上品な味わいのモツ煮込み。コチュジャンを利かせたピリ辛の赤も人気が高い

★★★

田町ステーションタワーS 1階

大衆酒場

BEETLE

田町

活気あふれるネオ大衆酒場。刺身、串焼き、おでんをはじめ、煮込み、ポテサラ、ハムカツ、湯豆腐、アヒージョまで、100を超える圧倒的なメニュー数を誇る。1品200～300円台がほとんどで酒類も豊富。仕事帰りのちょっと一杯、週末の家族団らんなど、いろいろなシーンで重宝しそうな1軒だ。

☎03-6809-6514 ㊔11時～15時(14時半LO)、16時～23時半(22時半LO)、土・日・祝11時～23時半(22時半LO) ㊡施設に準ずる

★★★
2020
グルメのトレンドを検証する

日頃の調査・取材をさらに深掘り

コロナ禍で大きなダメージを受けた外食産業。そんな中で消費者の心理と合致して業績を伸ばした業態、商品がある。一体どんなところがヒットにつながったのか探りつつ、それらの今後を占ってみた。

コロナ禍の中、生活に根差したのか？

1 デリバリーアプリの人気ぶり（出前）

個性派揃いで、一過性では終わらない

そのサービス内容もだが、2019年は交通事故関連でのニュースを耳にすることも多かった「UberEats（以下、ウーバー）」。法整備やマナー教育をしっかりしないと根付かないのでは……と思っていたところに現れた新型コロナウイルス。結果はご存知の通りで、外食の自粛やリモートワークの増加など自宅に篭る時間が長くなったことを受けて、ウーバーや「出前館」などアプリによるデリバリーの利用者が急増した。中でも先駆であり、かつ利用できる個人店舗の多さからウーバーの躍進が目立った。しかしそれは、あくまでもコロナ禍での一過性のものと思いきや……。

「夏はとにかく忙しくて、配達を終えるとすぐ次の配達依頼が入って休む暇もないくらい。コロナで休職し、配達スタッフになった人も増えましたね。秋になりコロナの感染者数が減って、まず休職していた人が復帰してスタッフが減り、なのに配達後に少し休む時間が取れるようになったという意味では、コロナの影響は受けてるのかな。ただ元々夏と冬の需要は多い。これからまた忙しくなるんじゃないですか」とは、1年半近く三軒茶屋周辺で配達スタッフを務める山本さん（仮名）。多い時は1日に2万円近く稼ぐこともあるベテランだ。下北沢で飲食店を経営する西林さん（仮名）も「ウーバーには春から加盟。その利用者は想像以上で、売り上げのフォローになっています。店が混む週末はデリバリーを断るなど上手く利用するのがコツです」。

ウーバーに限ったことではない。大手チェーンに強い「出前館」はダウンタウンの浜田雅功

右・江戸川橋にある『鶏笑』。昼の需要が特に高いという。下はモモ肉の唐揚げ（M）450円。ボリュームがあり人気
左・自由が丘にある素揚げの人気店『月鳥』もテイクアウトや出前が人気となっている

から揚げがコロナに負けない理由とは？

「コロナ禍までは月に数回来てくれていた常連が、5ヶ月ぶりに予約を入れてくれて。少しずつ来客が増えています」と語るのは麻布十番で『**銀座キャンドル**』を営む岩本 忠さん。三島由紀夫ら多くの作家や芸能人に愛され、美輪明宏さん曰く「宇宙一」と称讃された、サックリと揚げられたチキンバスケットや濃厚なグラタンが同店の名物だ。現在は銀座から麻布に場所を移し、昼間のみ、間借りで、テイクアウト、デリバリーにも対応しながらの営業。コロナ前の数字には及ばないが、少しずつ戻っている客足、注文に胸をなで下ろしている。

一方で、コロナ禍に後押しされるかのように店舗数、売り上げを伸ばしているのが、『**鶏笑**』『**から揚げの天才**』といったテイクアウトのから揚げ専門店だ。富士経済が2020年5月に発表した外食産業国内市場の調査では、から揚げを主にした専門店の市場は2019年に853億円だったのが、2020年には1050億円と12％近い伸びを見せている。2018年に比べると41.0％増だという。FC開始5年で150店舗に伸びた『鶏笑』が「低コスト、省スペース、簡単調理」と謳うように、フライヤー、冷蔵庫、簡易な建物を用

本誌スタッフによるオンライン飲み会で、ウーバーを利用して取り寄せた中華料理。時間指定もでき、確かに便利で美味しい

をCMに起用しさらに認知度をアップさせ、後発の「dデリバリー」や「楽天デリマ」は独自のポイントが貯まるサービスを実施。個人店を多く抱えテイクアウトにも対応する「menu」など、どこも個性を打ち出して善戦している様子。コロナ禍で仕方なくアプリによるデリバリーを使い始めた人も多い。しかし、暑い夏に汗だくで出かけずとも美味しい食事が楽しめる便利さで、その価値が上昇したようだ。

残念ながらコロナ感染者数が再び増加してきている。外出を控える人も夏以上に増えるはず。しかしワクチンが開発されても、このデリバリーは一過性のもので終わらないだろう。便利で美味しいという評価を獲得した今、アプリの特性による使い分けも進み、2021年もさらに需要が高まっていきそうだ。

主要なデリバリーアプリの比較

名称	対応店舗数	配達エリア	特徴
出前館	4万以上	全国	対応店舗数No.1
menu	3.6万以上	8都道府県	テイクアウトオーダーも可
楽天デリバリー	2万以上	全国	楽天ポイントが貯まる
dデリバリー	1.4万以上	全国	dポイントが貯まる
UberEats	1.4万以上	31都道府県	大都市が中心

※数字は2020年11月末現在

1年以上のベテランから初めて1ヶ月という新人まで、三軒茶屋駅前で配達以来を待つスタッフ。平日、週末にかかわらず10人近くが集まっている

2 から揚げブーム到来！

イートインもテイクアウトも需要アップ！

意すれば開店できること。商店街や駅前ではなく、スーパーの近隣に出店し、買い物客を狙うという独自のノウハウもあること。そして専門店のから揚げを食卓に並べ、少しだけでも飲み屋の雰囲気を味わいたいという消費者心理。そしてそういった理由からの後押しと、コロナの第3波もあって、から揚げ専門店の需要はまだまだ増加する可能性が高い。

しかしコロナ禍収束後はどうなるのか。過剰な出店が飽きを招き、『銀座キャンドル』のようにオリジナリティを持った店以外は、淘汰されていくのではないだろうか。

チキンバスケット 3ピース 2530円（ミニコロッケ・パン・フレンチフライ・オニオン・レモン付き）

★★★

銀座キャンドル

フライドチキンは1ピースが約100gと大ぶり。から揚げではなく、極細のパン粉を纏わせることでサックリ感が高まる仕掛け。ジューシーで柔らかな鶏肉との食感の差も美味しさの秘訣だ。フライドチキン1ピースのバスケットは1650円、フライドチキンのみは4ピース2200円～

東京都港区麻布十番3-5-8 エクセルシオール麻布 地下1階 ☎03-6453-9511 ㊫11時半～14時半（14時LO、売り切れ次第終了） ㊡月・火 ㊮地下鉄南北線ほか麻布十番駅1番出口から徒歩3分 ※支払いは電子マネー、カードのみ

3 栗ペーストを“絞りたて”で味わう贅沢さが人気
“天空系モンブラン”

天から クリームが舞い降りる……“天空系”！

全国に11店舗も広がった『栗歩』では、製麺機のような機械で注文直後に栗ペーストを上から絞り出す（写真・左中央下）。『ブルディガラ トーキョー グランスタ店』も、似た提供方法だ。11月までの期間限定店だった『栗とチーズと私』（写真・右下）では、客の目前でモンブランの上に雪のようなパルメジャーノチーズをたっぷり降りかけて販売していた。この「天空製法」ともいうべき演出が、今年のモンブラン人気に拍車をかけたといえる。

★★★

和栗モンブラン専門店
栗歩
くりほ
浅草店

国産栗にこだわる！新進気鋭の高級専門店

写真は「国産和栗のモンブラン」1800円（税別）。こぶしを縦にふたつ分ほど重ねた高さがある。上にかかっているのは、和栗をトリュフのように薄く削ったもの。極細のパスタ状の栗ペーストが上品な風味をまとう

東京都台東区浅草3-24-8クレスト浅草1階 ☎03-5824-2855 ㊔11時～18時LO ㊡無休

「モンブランとブルーチーズ」700円。甘さと塩気のマリアージュ↑

★★★

ブルディガラ トーキョー
グランスタ店

和栗のクリームでめかしこんだブリオッシュ

写真は「モンブラン・ブリオッシュ」750円（税別・イートイン価格）。洋酒の香りがしっかりと感じられ、サバランにも似た風味。なめらかな和栗のクリームと発酵バターが利いたブリオッシュとの相性は抜群だ

東京都千代田区丸の内1-9-1 JR東日本東京駅構内地下1階 グランスタ東京内・銀の鈴エリア ☎03-3211-5677 ㊔7時～21時（日・連休最終日の祝は～20時 ㊡無休

---

4 クラフトビールブームの最中に開店
ブルワリー直営のビアバー

国内外問わず続々開店今後はどうなる!?

クラフトビール人気が止まらない。2020年に入って「増えたなぁ」と感じたのが、ブルワリーの直営店。醸造所併設のマイクロブルワリーは元々増えてたものの、9月号のビール特集でも記事を作った通り、直営店の増加は今年のトレンドといえる。ここでは国内のブルワリを2軒挙げたが、海外からも多数上陸した。東京2020に起因するものだっただろうが、今後はコロナの影響で落ち着きそう。国産の奮起に期待したい。

エリアでは日本橋界隈に注目。店が一気に増え、ビールタウン化。引き続き注視したい。

★★★

CRAFTROCK
BREWPUB & LIVE

タンク直結！鮮度抜群のビールをコレドで

日本橋のど真ん中で醸造所を併設するブルーパブ。ハーフ600円、パイント900円のビールは、オリジナル15種類のうち5種類が“サービングタンク”直結。出来たてを楽しめる。アメリカンを中心とした料理はビールに合うことこの上なし

東京都中央区日本橋室町3-2-1 COREDO室町テラス1階 ☎03-5542-1069 ㊔11時～15時（14時半LO）、17時～23時半（22時フードLO、22時半ドリンクLO）※土・日・祝11時～

★★★

伊勢志摩の恵み
伊勢角屋
新宿店

海外でも高評価のビールと三重名物を

世界各国で賞を受賞している、三重の伊勢角屋麦酒直営レストラン。代表的なペールエール（左／パイント1265円）や人気のねこにひき（右／パイント1485円）などを生でいただける。三重直送の鮮魚と旬の食材を使った和食と合わせて楽しもう

東京都渋谷区千駄ヶ谷新宿タカシマヤタイムズスクエア14階 ☎03-5361-1940 ㊔11時～15時（14時半LO）、17時～22時（21時LO） ㊡施設に準ずる

撮影／鵜澤昭彦（伊勢角屋）、小島 昇（CRAFTROCK）、赤谷まりえ（モンブラン） 取材／赤谷まりえ（モンブラン）、編集部

街ナカ、スーパーなど目についた商品がコレ！

5 街で見かけたベストイート

食のトレンドは日常に潜んでいる

今年街をウオッチしていて「多いなぁ」と感じたのが3つ。スーパーで目についたのが「高たんぱく質食品」。体を鍛えているわけじゃないけど、摂っておくとよさそうだからと手にとることがしばしば。ネーミング先行ではなく、ちゃんと美味しいのが素晴らしい。

コンビニでは「激辛」が目を引いた。特にカップ麺が熾烈。セブン‐イレブンの夏の風物詩になりつつある、蒙古タンメン中本の北極がその代表例か。ペヤングの激辛も話題をさらった。夏にピークを迎え、今は少し減った感はあるが、それでも健在。

辛いものが苦手な私、編集・戎も写真の2品を完食。カーッと辛さがやってくるが、旨みもあってそれほど苦もなし。しかし、その日の夜、腹痛が襲い、ヒリつく思いをした。まとめて2品食べた代償は大きかった。

そして、「バナナジュース」。ネクストタピオカ最有力の割には、コロナの影響か思った以上に盛り上がらなかった気もするが、専門店は着実に増えている。実際飲んでみると、美味しい！ ミルク多めだったり、スムージーだったり、個性があってハマりそう。体によさそうなものも、悪そう（失礼！）なものも、美味しければオールOK！

2021年は何が流行るか、アンテナを張り続けるぞ。

バナナジュース

原宿の出店はブームの証明スムージーで飲みやすい!!

★★★

バナナの神様
原宿竹下通り店

自由が丘に次いで、10月10日にオープンした国産バナナスムージー専門店。皮ごと食べられる国産の無農薬バナナを使っているため、皮ごとミキサー。ミルクが多めで飲みやすく、後口もさっぱり。「神様スムージー」レギュラー480円。

東京都渋谷区神宮前1-6-8 井口ビル1階 ☎080-3173-0877 営10時～20時 休無休

★★★

バナナジュース コリドール

ビル地下で営む専門店。完熟バナナを使うため、熟さないとお休みになるこだわりようだ。バナナと牛乳のみという「バナナジュース」290円はマイルドな味わい。何気に、バナナがたっぷり入った「バナナマフィン」220円もめちゃ旨！

東京都中央区銀座6-3-16 泰明ビル本館 地下2階 ☎050-5438-7619 営12時～18時※水は～20時 休土・祝

銀座の地下でひっそり営業懐かしさを感じる一杯

高たんぱく質食品

チーズ味でパクっと摂取できるのが好印象

★★★

TANPACT チーズ ビスケット
12枚 268円（税別）

3月に発売後、順調に売上を伸ばしている「明治TANPACT」シリーズのひとつ。6月に発売された。いつでもどこでも、いつもの美味しさで乳たんぱく質を摂取できるのがコンセプト。本商品は、ゴーダチーズの風味がしっかり利いて食べ応え十分

☎0120-041-082（明治）

食感が特徴的美と健康の国アイスランドから初上陸

★★★

イーセイ スキル
216円

高たんぱく質のヨーグルトはギリシャの印象だが、こちらはアイスランド。3月に発売された。一般的なヨーグルトよりも約2～3倍のたんぱく質を含有。チーズのようなコクに、どっしりとした食感が独特。ハチミツをかけても美味しい。

☎0120-014367（日本ルナ）

激辛カップ麺

★★★

辛ラーメン 激辛 カップ
193円

ファンの多い「辛ラーメン」の激辛版。オリジナルのスパイスや野菜など素材の旨みとコクで、より刺激的な辛さを実現。湯を注いだときの香りにビビるが、食べるとそこまで辛くない。と思いきや、あとから刺激が訪れ、胃がカッカと燃えた。

☎03-3595-0882（農心ジャパン）

辛いカップ麺の火付け役 辛さは通常の2倍！

ドラッグストア限定激辛でもマイルド寄り

★★

スープの匠 激辛ラーメン
160円（税別）

ドラッグストア限定の商品にも激辛の波が！ スープの匠シリーズの1種。激辛という割にはそこまで辛みは強くない。スープを謳うだけあって、ダシ感を前面に押し出しているからだろうか。安価な商品なので入門編的に食べるなら。

 ※『栗歩』のメニューの価格はすべて税抜きです。

★★★
2020 ベストイートを大調査!!

百貨店・コンビニで今年最も売れた商品を食べ比べ

百貨店（デパ地下）やコンビニで2020年一番の売れ筋商品は何だったのか？　百貨店は惣菜、コンビニは冷凍食品、そしてどちらもスイーツからヒアリング。それらを食べ比べたスタッフの太鼓判付きでお届け！

惣菜編

京王百貨店 新宿店
東武百貨店 池袋本店
No.1

『PAOPAO』の黒豚シューマイ
8個843円

肉々しく美味。噛むほどに旨みがふくらむ
編集・武内

粗挽きの黒豚の凝縮された旨みが際立つ。「店内に厨房を併設。店頭のせいろで蒸し、出来たて熱々をお持ち帰りいただけます」（京王百貨店 新宿店／レストラン・惣菜担当）、「おひとりで60個ご購入された方もいらっしゃいました」（東武百貨店池袋本店／食品担当）【予約可】東武百貨店 池袋本店☎03-3986-3784（直通）

松坂屋上野店
No.1

「井泉本店」のヒレかつサンド
6切入 900円

お肉が柔らかく上品さもある。好きな味です
ライター・市村

カツサンド発祥店の“お箸で切れるトンカツ”をサンド。「旨みのあるヒレカツとパン、甘さ控えめのソースが三位一体に。1日平均50箱売れます」（広報担当）【予約可】☎03-3832-1111（代表）

伊勢丹新宿店
No.1

「中国飯店 富麗華（フレイカ）」の富麗華名物 黒酢の酢豚
小サイズ 864円

カリッとした食感と黒酢の酸味が美味！
ライター・赤谷

ライター赤谷おすすめ

麻布十番の高級中国料理店が百貨店に唯一構える店舗。黒酢の深いコクと揚げた豚の食感が絶妙。「小サイズは月平均約1000パックを販売しています」（売場担当）【予約可】☎03-3352-1111（大代表）

黒毛和牛らしい肉の旨みと上質な脂が魅力
編集・戎

小田急百貨店
No.1

「黒毛和牛 腰塚」の黒毛和牛と彩り野菜のグリル ～グレイビーソース仕立て～
1100円

赤身と野菜を香り高くローストし、風味豊かな赤ワインを使ったグレイビーソースで仕上げ。「幅広い客層から支持されており、週に複数回リピーターされる方も」（売場担当）

角切りで存在感抜群！永遠に食べられる
編集・戎

編集戎おすすめ

大丸東京店
No.1

「ポール・ボキューズ デリ」のローストビーフ パヴェ仕立て
100gあたり 891円
※写真は200g

“パヴェ”とは仏語で石畳の意。トモサンカクを真空調理し、肉汁を閉じ込めジューシーに。「1日最高50kgの完売実績も。2種のソースが選べます」（広報担当）【予約可】☎03-3212-8011（代表）

百貨店担当者に聞いた

2021年の注目フード

「感染症対策として、シェアではなく**“個食化”**がトレンドに。年末年始にご用意するオードブルも例年は大皿だったものを、今期は“おひとりさま分”のメニューを取り揃えます」**（大丸東京店）**

「手間暇かけて下ごしらえした肉や付け合わせ、ソースなどを袋詰めした**ミールキット**に力を入れます。初心者でも失敗せず、家庭にいながらレストランの味を再現できます」**（西武そごう）**

「**“サステナブル”に着目したお弁**当などを常時展開しています。例えば、フードロス対策にもなる小サイズの『コベントウ』は、女性でもお子さまでも食べ切れると好評です」**（伊勢丹新宿店）**

2020年の惣菜売り場事情

「駐車場完備のため、**車を利用される新規のお客様が増加**しました。5月の営業再開後は、なかなか外飲みできないという理由などからか、焼鳥や手間のかかる揚げ物などがよく売れました」**（松坂屋上野店）**

「ご自宅でも少し贅沢に、という需要が高まっており、**お弁当の単価も上昇**。お惣菜の購入量も増え、ご家族との食事に美味しいものを、とお考えのようです」**（渋谷ヒカリエ ShinQs〈東急百貨店〉）**

「オンラインストアでのご自宅用の惣菜の売り上げが前年比約3倍に伸長。中でもうなぎ、中華・洋風惣菜など、ご自宅で贅沢に、**外食気分を味わえる商品**がご好評をいただいております」**（髙島屋）**

撮影／鵜澤昭彦　取材／市村幸妙　※記事中の販売個数は、休業期間中を除いた個数です。

BEST HIT EAT 2020

12の百貨店で聞いた各店のNo.1が登場。和と洋、肉と魚、食事でも酒のお供にもなるような幅広いラインナップになりました。

和洋拮抗！　ご飯にもつまみにもなる

百貨店

西武
そごう
No.1

『RF1』の緑の30品目サラダ
100g 411円
※写真は200g

15年以上に渡るベストセラーで、どんな料理とも合う看板メニュー。定番の"和風ガーリック"と季節限定の2種からドレッシングを選べる。「季節ごとに入る品目が変わるなど、創意工夫にあふれる"家庭では作れないサラダ"。そごう・西武合わせて2020年1〜9月までで12トン売れました」（フード担当）【予約可】※問い合わせは各店舗まで

たっぷり野菜の食感が楽しいドレッシングも◎
ライター・市村

渋谷ヒカリエ ShinQs
東横のれん街
No.1

「京料理 美濃吉」の京小箱
1491円

四季折々の素材を伝統の味付けにて店内厨房で調理。「小ぶりながら見た目からも四季を感じられると、好評をいただいている一番人気のお弁当です」（バイヤー）【予約可】☎03-6427-3920（直通）

素材重視で上品な味 全世代でぜひ！
ライター・市村

ライター 市村 おすすめ

日本橋三越本店
No.1

「京料理 美濃吉 日本橋三越本店」の九条葱だし巻
594円

上品なダシが玉子の味を引き立てる。九条ネギのシャキシャキ食感も魅力。「ご来店時に必ず購入されるお客様がいらっしゃる、美濃吉定番の品です」（売場担当）【予約可】☎03-3241-3311（大代表）

ふんだんに含むダシがジュワッとあふれ出す
ライター・赤谷

髙島屋
オンラインストア
No.1

「野田岩」の冷凍鰻蒲焼詰合せ
2枚入 4708円
（送料660円別）

寛政年間創業の老舗。江戸前うなぎ伝統の技と秘伝のタレが味の決め手。「ご自宅でのちょっとした贅沢に選ばれています。ギフトにも人気です」（オンライン担当）【店頭予約可】髙島屋新宿店☎03-5361-1111（代表）

キリッとした上品な甘さのタレが魅惑の味
ライター・赤谷

松屋銀座
No.1

「銀座十石」の銀さけ熟成味噌漬け
1切れ 897円

濃厚な旨みがあと引く逸品。「おにぎり専門店ながら、ファンが多いのが魚の惣菜。温かいご飯をその場で詰められる弁当も好評です」（弁当・惣菜バイヤー）【予約可】☎03-3567-1211（大代表）

味噌の風味がほどよく、ご飯、燗酒にも合う
編集・武内

編集 武内 おすすめ

出来たての味に勝るものなし！

「京王百貨店 新宿店」などでベストイートに輝いた『PAOPAO』の黒豚シューマイは、「東武百貨店 池袋本店」では今年1月から9月末までで約19万個を販売したというから驚き。本品をはじめ、店内に厨房を整備する百貨店は多々ある。例えば『**中国飯店 富麗華**』（伊勢丹新宿店）では、食材等一式と料理人は東麻布のレストランから来ている。『**井泉本店**』（松坂屋上野店）も本店が近隣だが、ほぼ店内で調理。デパ地下の美味、それも出来たてがいただけるのだから、美味しいに決まっている。肉惣菜の肉汁が滴る旨さには抗い難い魔力があるけれど、魚惣菜は自宅での面倒な調理が省けるのも魅力。『**銀座十石**』（松屋銀座）の銀さけは忘れ難い美味しさの上、ご飯もふっくらつやつやで超絶美味。お弁当（1221円）もおすすめだ。京料理の『**美濃吉**』（東横のれん街・日本橋三越本店）の料理は、若者の和食の入門編として最適なのでは。手軽に本物の味に触れられることが百貨店グルメの最大の魅力だと思った。

No1調査隊 >> 日本酒好き編集・武内慎司、肉好き編集・戎 誠輝、ダシ好きライター・市村幸妙、和食好きライター・赤谷まりえ

スイーツ編

バターの香りや
サクサク感も
素晴らしい
ライター・赤谷

西武池袋本店
松坂屋上野店
No.1

『ガトーフェスタ ハラダ』の グーテ・デ・ロワ
（簡易大袋）
2枚入×13袋 972円

小麦粉やバターにこだわったガトーラスク専用のフランスパンを使用。シンプルだからこそ、上質な素材の良さがよくわかる。「1日あたり3000枚以上、1〜9月で約85万枚販売しています」（西武池袋本店／フード担当）、「他の商品をご購入された方もご自分用にと加えて買われるほどファンの多い商品です」（松坂屋上野店／売場担当）

程よい塩気で
甘すぎない!
万人受けします
ライター・赤谷

ライター
赤谷
おすすめ

渋谷ヒカリエ ShinQs
東横のれん街
No.1

「ビスキュイテリエ ブルトンヌ」の ブルターニュ クッキーアソルティ<缶>
23個入 2484円

バターの風味を生かして焼き上げた個性豊かな6種類のクッキー。「見た目は素朴ですが、素材の良質さが伝わる味が人気の秘訣です」（バイヤー）
【予約可】☎03-6712-5583（直通）

ホワイトチョコの
なめらかさが
贅沢な一品
ライター・市村

京王百貨店 新宿店
No.1

「ガトーフェスタ ハラダ 京王百貨店 新宿店」の グーテ・デ・ロワ ホワイトチョコレート
（簡易大袋）
10枚入 864円

ホワイトチョコレートの口どけの良さとガトーラスクのバランスが見事。10月〜5月末の期間限定。「『贈って喜ばれる』と根強い人気です」（菓子売場マネージャー）

松屋銀座
No.1

「ミルフィユ メゾン フランセ」の ミルフィユ スペシャリテ
4個入 1080円

洋書のような
箱も素敵で
ギフトに最適
編集・戎

何層にも重なったパイ生地がサクッ。ヴァニラとショコラのクリームが定番で季節限定品もあり。「1日で最高800箱超、4000個以上販売しました」（洋菓子バイヤー）【予約可】
☎03-6264-4240（直通）

小田急百貨店
No.1

「ヴィタメール 新宿小田急店」の ベルジック・エクレール
1本248円

13時半〜数量限定販売。夕方には売り切れることも。「香ばしいキャラメルショコラクリームを入れ、ミルクチョコレートでコーティングしています」（売場担当）【予約可】☎03-3344-8151（直通）

ライター
市村
おすすめ

甘さ控えめだが
濃厚なクリームと
シューが香り豊か
ライター・市村

※クリスマス時期（12月22〜25日）は販売休止

百貨店担当者に聞いた

2021年の注目スイーツ

「ヴィーガンの専門店「エイタブリッシュ」が開発した「ドッツウィル」の**8年間保存できるクッキー**。売り上げの一部は寄付に充てられるなど、社会問題に取り組む商品として注目です」（松屋銀座）

「同じ台東区にある、例えばビーントゥバーチョコレート専門店の「ダンデライオン・チョコレート」といったスイーツ店など、**地域の活性化**に繋がるような販売も強化していきたいです」（松坂屋上野店）

「ストレスフルな時代ですが、罪悪感なく食べられる**"ヘルシースイーツ"**や海外旅行に行きづらい昨今、現地を感じられる**"多国籍スイーツ"**に注目しています」（日本橋三越本店）

「1878年創業のイタリアのチョコレート・ジェラート専門店「**ヴェンキ**」がイチオシです。チョコレートは今人気の量り売りもあり、本場のジェラートもお持ち帰りいただけます」（東武百貨店 池袋本店）

2020年のスイーツ売り場事情

「これまで当店では、出張・旅行のお客様の"お土産"がメインでしたが、ご自身で楽しんでいただけるようなちょっと**贅沢な生菓子や少量入りの商品**の売れ行きが伸びています」（大丸東京店）

「リアル店舗として、ネットでは購入の難しい**ケーキやマカロン**が売れています。改めてご自宅での時間を楽しく充実させるための消費行動が顕著になっていると感じています」（西武そごう）

「大人数で会うことを避ける傾向が見られるため、1000円前後の手軽な小分けタイプにより人気が集まっています。今後も**小分けや個食**という流れは続くと見ています」（京王百貨店 新宿店）

撮影／鵜澤昭彦　取材／市村幸妙　※記事中の販売個数は、休業期間中を除いた個数です。

こちらも12の百貨店で聞き取り調査。ほぼ洋菓子が出揃う中、甘みの強いもの、塩気のあるものとキャラが分かれたのが特徴です。

洋菓子が圧倒的な人気！

百貨店

大丸東京店
No.1

「N.Y.C.SAND」の
N.Y.キャラメルサンド
8個 1080円

生クリームと黒糖をとろとろに炊き上げたキャラメルを、バターたっぷりのクッキーでサンド。「コロナ禍以前は最大で約1時間待ちだったことも」（売場担当）

クッキーがサクッ
濃密キャラメルの
甘さが良い余韻
編集・戎

果汁をしっかり
感じられる
さすが千疋屋！
ライター・赤谷

高島屋オンラインストア
No.1

「日本橋千疋屋総本店」の
フルートジェリー
9個入 3564円
（送料330円別）

果汁をたっぷり使ったみずみずしさが魅力。彩りも鮮やか！「髙島屋オンラインストアのお中元特集で4年連続人気No.1商品です」（オンラインストア担当）

そごう横浜店
No.1

『ニューヨーク
パーフェクトチーズ』の
ニューヨーク
パーフェクトチーズ
8個入 1080円

なめらかなシルククリームとチーズチョコレートが風味良し。「これまでにない味わいのスイーツ。毎日朝一でおいでになるファンがいらっしゃいます」（フード担当）

チーズ好きには
たまらない一品
赤ワインとぜひ
編集・門脇

黒豆がプリプリ
もちの塩気と
粒餡が最高です
ライター・市村

日本橋三越本店
No.1

「榮太樓總本鋪
日本橋三越本店」の
大入り黒豆大福
1個303円

ごろごろ入った黒豆が魅力。毎日店頭で職人が手包みする。「榮太樓の看板商品。出来たてを召し上がれるのは、百貨店では当店のみです」（売場担当）【予約可】☎03-3241-3311（大代表）

伊勢丹新宿店
No.1

『ノワ・ドゥ・ブール』の
焼きたてフィナンシェ
5個わっぱ入 1410円

外はカリッ、口に入れればじゅわ〜っとバターの風味が広がる、シンプルでやさしい仕上がり。「2020年1〜9月で約28万個販売いたしました」（売場担当）

カリッ、しっとり
じゅわ〜。多彩な
食感に感激
編集・戎

編集 戎 おすすめ

東武百貨店 池袋本店
No.1

「アンジェリーナ
東武百貨店 池袋本店」の
モンブラン デミサイズ
594円

レシピはパリ本店と同じで、現地さながらの美味しさ。「ホールタイプは東武百貨店オンラインショッピングでご予約いただけます」（食品担当）【予約可】☎0570-086-102（ナビダイヤル）

編集 門脇 おすすめ

メレンゲの食感
栗・クリームの
バランスが秀逸
編集・門脇

※ホールタイプは15cm（3024円）からの3種類

ホッとひと息つける スイーツに癒される

今年はどの百貨店でも、ケーキなど生菓子の売り上げが伸びていた。デザイン性の高いクッキー缶なども堅調だそうで、自分自身や家族との時間を大切にしている様が伺える。3ケ所の百貨店でランクインしたラスクブームの火付け役**『ガトーフェスタ ハラダ』**の「グーテ・デ・ロワ」は改めて食べると、安定の美味しさ。小包装になっているので、ちょっとした手土産や自分用など、どんなシーンでも使える。唯一和菓子で選ばれた**『榮太樓總本舗』**（日本橋三越本店）の「大入り黒豆大福」は、店頭で職人さんがテキパキと作っているところを見られるのがうれしい。そうそう**『ノワ・ドゥ・ブール』**（伊勢丹新宿店）もパティシエさんの活躍を目の当たりにできる。ラインナップを見ると、これまで大行列ができていたお店が揃い、不動の人気ぶりが浮き彫りになった印象。それでも各百貨店の感染症予防対策や混雑緩和により、多少は購入しやすくなった。予約や取り置きが可能な商品もあるので、ぜひ活用してほしい。

 No1調査隊 >> ワイン好き編集・門脇 宏、甘党編集・戎 誠輝、コーヒー好きライター・市村幸妙、喫茶店好きライター・赤谷まりえ

ビニ

大手コンビニエンスストアの冷凍食品とスイーツでのNo.1商品を調査。それぞれ個性のある商品が選ばれました。こちらも食べ比べ!

冷凍食品編

ファミリーマート No.1

もちっと食感の汁なし担々麺
248円

もちもち食感がクセになる平打ち麺に、濃厚な旨辛ゴマダレがたっぷりと絡む。デフォルトはやさしいピリッとした辛さで、別添えの花椒入り唐辛子で好きな辛さに調整できるのがうれしい。「人気の高い冷凍食品の中でダントツNo.1商品です。特に30〜40代の女性に支持されています」(広報担当)

本当にもちもちで看板に偽りなしボリュームも満足
ライター・赤谷

セブン-イレブン No.1

セブンプレミアムレンジで焼き餃子
138円

鶏肉・豚肉と野菜(キャベツや玉ネギ、ニンニクなど)は国産を使用。レンジで温めるだけで食べられる手軽さ、袋の中はトレー容器なので、お皿なしでいただける利便性などが魅力。「おつまみやおかずとして不動の人気です。調理後に急速冷凍をしており、出来たての美味しさを味わえます」(商品本部担当)

編集門脇おすすめ

コスパに驚き!肉、野菜の旨みもしっかり
編集・門脇

肉の旨み、豊かなトリュフの香りこれはお値打ち
ライター・市村

ライター市村おすすめ

ローソン No.1

黒トリュフソースで食べるローストビーフ
399円

脂肪分が少ない豪州産モモ肉を低温でじっくり加熱し、肉の旨みを凝縮。「黒トリュフを使用したトリュフソース(醤油ベースの和風テイスト)を添付しており、トリュフの豊かな香りでより一段と贅沢に食べられます。9月に発売されてから、おつまみの冷凍食品として注目度No.1です」(広報担当)

コンビニ担当者に聞いた

2020年の振り返り&2021年の展望

ローソン

2014年からの5年間で、**チルド和洋菓子**の売り上げ高が1.5倍になりました。今年は疲れやストレスの解消として癒しを求める、**"自分へのちょっとした贅沢"**というニーズが高まっています。素材やメニューの美味しさを追求した新シリーズ「Uchi Café Spécialité」を販売。1月25日まで「雲泡クリームの苺ショート」(320円)を販売します。

ファミリーマート

節約志向の高まりで自炊の機会が増えたことにより、長期保存が可能で手軽に使える**冷凍野菜**は年々売り上げ・ラインナップ共に広がっています。価格は108円に統一し、より便利で使い勝手が良くなっています。一方で、「さっぽろ純連監修チャーハン」(278円)のような、**専門店の味を忠実に再現した商品**にもご注目ください。

セブン-イレブン

「健康」「内食」といったニーズに対応すべく自然解凍で使える野菜素材やそのまま炒められる下処理済冷凍野菜など、調理に役立つ野菜やミールキットの開発に尽力しています。スイーツは、ご家族分や翌日分を**まとめ買い**される方が増えています。環境変化やお客様のニーズに対応し、「質」を追求した商品開発に継続して取り組んでいきます。

撮影/鵜澤昭彦 取材/市村幸妙

各社の個性がそれぞれ出る結果に! コンビニ スイーツ編

ライター市村おすすめ

セブン-イレブン No.1

シュー・ア・ラ・クレーム
140円

香ばしく焼き上げたシュー皮に風味豊かなクリームを詰めた、セブン-イレブンスイーツ渾身の看板商品。「卵のコクと風味を感じられるクリームには、スイーツ作りのために生まれた卵『エグパティシエール®』を使用。2020年5月末の発売から3日間で約100万個売れました」(開発担当)

香ばしい皮とクリームが抜群コーヒーに!
ライター・市村

ライター赤谷おすすめ

繊細なスフレととろとろプリンが上品な味わい
ライター・赤谷

ファミリーマート No.1

スフレ・プリン
278円

とろけるような口どけに焼き上げたカスタードプリンの上に、ふわしゅわ食感のしっとりとしたチーズスフレを丸ごとのせたインパクト抜群のデザート。「2018年11月の発売以来、シリーズ累計約3300万個を売り上げています。これはおよそ2秒に1個ご購入いただいている計算になります」(広報担当)

ローソン No.1

どらもっち あんこ&ホイップ
180円

生地には、長イモ・米ペーストなどを使用してもちもち食感を実現。小豆は藻塩で甘辛さのバランスを追求。北海道産生クリームを配合したホイップと合わせている。「2018年の発売以来、和スイーツ1位。極薄生地ですぐに火が通ってしまうため、焼き時間や温度など何度も調整して辿り着きました」(広報担当)

あんこ、ホイップ甘さの調和がちょうどいい
編集・武内

編集武内おすすめ　編集戎おすすめ

ステイホームの影響がコンビニ商品にも反映

コロナ禍のコンビニで最も販売数が伸びたのが冷凍食品。ベストイートはいずれも「おかずでも、おつまみでも」イケる商品たち。『**ローソン**』の「ローストビーフ」は、冷蔵庫での4時間の自然解凍が必要だが、赤身肉の美味しさにビックリ。『**セブン-イレブン**』の「セブンプレミアム レンジで焼き餃子」はレンジで1分40秒温めれば完成。焼かないでいい冷凍餃子って楽ちん。価格も手頃で企業努力を感じずにはいられない。『**ファミリーマート**』の「汁なし担々麺」は元々気になっていた商品。麺が本当にもっちもち。またスイーツも各社ともに質の向上を目指して開発されており、その美味しさに驚いた。特に『セブン-イレブン』の「シュー・ア・ラ・クレーム」と『**ファミリーマート**』の「スフレ・プリン」の人気は凄まじく、入荷するとたちまち売り切れるんだとか。試食&撮影に際して、予約しておいて良かった! いずれも売り切れや取り扱いのない店舗もあるので、購入の際はお気をつけて。

No1調査隊 >> コンビニスイーツ好き編集・戎 誠輝、コーヒー好きライター・市村幸妙、喫茶店好きライター・赤谷まりえ、ワイン好き編集・門脇 宏(冷凍食品)、日本酒好き編集・武内慎司(スイーツ)

おとなの週末

中高年をくすぐる80年代風リキュール

バリキング

「バリキング」！　それはショウガ・高麗人参・山椒を配合した、働くあなたを全力応援する2杯目の酒として、サッポロが売り出しているリキュール。甲類焼酎的に炭酸類で割って呑むんすが、日々お疲れの一部オヤジに大人気！　ブランドサイトもオヤジ魂ワシ掴みの80年代テイスト！　味もスッキリッと呑みやすい。多くの『養老乃瀧』で呑めて、炭酸割の「プレーン」は1杯300円（税抜き）!!

一升瓶にカタカナのラベルがオヤジ的渋さ

"まいばす"などで販売PBエナジードリンク

エナジーハンター

今や大手コーラブランドも参入した"エナジードリンク"。イオングループのプライベートブランド「トップバリュ」が開発した「エナジーハンター」がエナドリマニアに売れてる。1本税抜き138円という低価格なのに、エナドリのキモのカフェインとアルギニンの含有量が他ブランドより多いという"売れなきゃおかしい"商品。シュガーフリータイプ（同価格）や、ゼリータイプ（128円）も大人気販売中！

密かに売れてるあれやこれを独自で調査

おと週的裏ヒットイート

ここまでやれトレンドだ、ヒットだと言ってきましたが、密かに売れている隠れたヒット商品も数知れず。本誌コラム記事でおなじみ"裏モノライター"カーツさとうが見つけた裏ヒットイートを表立って公開！

Webで売れてる低カロリーレトルト食品

マイサイズ シリーズ

「ボンカレー」で日本にレトルト食品を根付かせた大塚食品が、『マイサイズ』シリーズという100カロリーの（150カロリーの商品も一部あり）低カロリーレトルト食品を販売しているのを御存知でした？　それもカレーだけにとどまらず、丼物など22種類も（すいません、写真のパスタソースやシチュー系は生産終了で市場に残った分のみみたい）。ネットやドラッグストアで、わかりやすく売れております！

減量食的な味の薄さや物足りなさのない味！

揚げてあり目をつぶれば食感も味覚もほぼ干しエビ

昆虫食

たんぱく質が豊富。飼育が肉類よりも圧倒的に容易。未来の食品と言われてもおります「昆虫食」。なんと『驚安の殿堂 ドン・キホーテ』の一部店舗では、食品売り場でも売られておった！　それもアリにサソリにゲンゴロウ、イモムシ、バッタにコオロギ、オケラとフルラインナップ!!　これはもう、売れ出しているってことなんだろうなァ。写真の「Mixed Bugs」はコオロギとイモムシで税抜き1200円……。

"ドンキ"でプッシュ!?グロ旨イート

日本発！安旨ナッツに熱視線

いかり豆

続いてますねナッツブーム！　ヘルシー&ダイエットにも効果ありと、スーパーフード化してますが、ナッツってお高いんですよね、特に人気の舶来物。かといって廉価なピーナッツはどうもナッツというより柿ピーのイメージで……、とお嘆きの方々に大人気の品が「いかり豆」。そら豆を揚げたモノで、奈良県が発祥といわれておりますが、ウマくて安い!!　ナッツはこれで決まりという人続出中。商品は各社多数あり。

回りの皮も食べればさらに健康的とか

　取材・撮影／カーツさとう

★★★

海外では
すでに大人気

ローアルコールビール が増える!

編集
戎 誠輝

ノンアルコールカクテル「モクテル」の次は、1%程度のローアルコールビールがクル! 台湾のタイフーブルーイングと箕面ビールのコラボで度数1%のスタウトが登場するなど、国内でもこの流れが加速しそうです!

★★★

個包装や
1人前のお惣菜が
好まれてるから

コンパクトフード が定着する

ライター
市村幸妙

今回、百貨店やコンビニのベストイートを調査(P94)させていただいた際、小包装の商品やおせち料理で1人前のものが売れているとお聞きしました。ひと皿を共有しないで済む"コンパクトフード"の人気はある程度定着すると思います。また、自宅で手軽に本格的な味わいが楽しめるミールキットや冷凍食品(価格が左右されない野菜類なども含む)にも注目したいですね

イート

最後は、2021年に飲食業界でブレイクするフード・ドリンク、業態を編集部スタッフが勝手に大予想。この中からどれだけ現実になるのか……その答えは……トランキーロ、焦らずにお待ちください。

ライター
カーツさとう

コロナで一時期休止に追い込まれた店が多いが、今は対策を施したビュッフェとして完全復活。おうちでは味わえない、好きなもんを好きなだけ食べまくるビュッフェは圧倒的満足感。たまに行く外食として大人気となる!

★★★

外食するなら
たっぷり
満足したい

ビュッフェの逆襲 が始まる!

★★★

日本コカ・コーラ社が
紙容器を発売!

ダシ飲みブーム 到来

ライター
赤谷まりえ

日本コカ・コーラ社がついに"ダシ"に手を出しました。10月12日に販売された、その名も「GO:GOOD(ゴーグッド) ゴクっ!と旨い和だし」。スタバやドトールでダシが飲めるのを待ち続け苦節約20年……。ブームの布石となるか

撮影／鵜澤昭彦(コンパクトフード)、大西尚明(チーズ)、小島 昇(チーズ、カレーパン) ※写真はイメージです。

MUST EAT 2021

編集部スタッフがブレイクグルメを大予想!
2021 マスト

★★★

ブランドベースの
店増加で
ジワジワ人気

大豆ミート

が当たり前の
光景になる!

編集
武内慎司

何より高たんぱくで低カロリー、コレステロール0、食物繊維豊富とヘルシーなのがいい。近頃は写真のように、「無印良品」からハンバーグやミートボール、「セブン-イレブン」からタコスミートなどに加工されたものも発売されており、想像以上に美味! となれば、もっと需要が増えるはず。ちなみに武内的には無印のスライスをカレーに加えるのが◎

ライター
菜々山いく子

若者を中心に人気だが、大人向けのチーズグルメが流行りそう。チーズフォンデュのようなチーズが主役じゃなく、焼鳥にチーズのディップソースがつくような、既存の料理にトッピングやディップする+αの立ち位置で

★★★

ディップみたいな
脇役的位置で

大人のチーズグルメ

がクル!

★★★

コロナで
田舎・自然に
脚光

キャンプフード

がもっと
盛り上がる!

編集
鈴木里映

コロナ禍で人が密集している都会よりも、"田舎・地方・自然のある場所"が注目されています。キャンプやグランピング、アウトドアでの料理や食べ物の需要がより増えてくると思います

ライター
肥田木奈々

相変わらず高級食パン専門店が増え続けていますが、カレーパンに注目。その食パン専門店を立て続けに開業させているプロデューサーが、カレーパン専門店にも着手。一気に増えそう

★★★

食パンの次は
コレ!

カレーパン時代

がやってくる

★★★

店も客も
意識が変わる今

通し営業の店

に注目だ!!

ライター
池田一郎

コロナ禍で客足が早くなっているのが続いてることもあり、予約を2部制にするなど店側の意識も変化。そこで注視したいのが「通し営業」。お客側もいろんな使い方ができますしね

おとなの週末

美味しい食の研究所

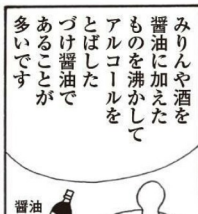
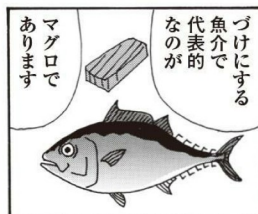
口福三昧（こうふくざんまい）

ラズウェル細木

山形県米沢市出身。旨い食と酒を求めて庶民目線で描いた漫画や著作が人気。『酒のほそ道』48巻が12月19日に発売!

第127回

【「づけ」を学ぶ・楽しむ・食す】

もともとはネタを日もちさせるため醤油に漬けこんでいたといいます

☑づけの魔力！ご当地丼の大会で無類の強さ

づけを使ったご当地丼というのが各地にあるようです。宮城には当地で獲れた季節の白身魚を使った「仙台づけ丼」、大分は漁師の賄い飯に端を発した「寒ブリ漬け丼」があります。カツオダシでお茶漬けにするそう。そして、青森の「八戸銀サバトロづけ丼」。こちらは「全国ご当地どんぶり選手権」で連覇を達成。殿堂入りならぬ〝殿丼〟入りを果たしています。

超簡単 ラズウェル流 おつまみレシピ

「マグロのづけ」

①小鍋に醤油とみりんを9対1ぐらいの割合で注ぎ、火にかける。
②みりんのアルコールが飛んでちょっと煮詰まったら火を止めて常温まで冷ます。
③マグロの赤身のサクの表面に熱湯をかけて、霜降りにする。
④密閉容器またはジッパー付き保存袋にづけ醤油を入れ、マグロを漬けこむ。
⑤冷蔵庫でひと晩程度寝かせる。
⑥づけ醤油を軽く拭いて、平造りかそぎ造りに切る。
⑦器に盛ってカラシを添えて完成！

ジッパー付き保存袋で作ると少量のづけ醤油でもOK。どんな酒類にも合うが、やはり日本酒がベスト。

魚を使わない 衝撃！ 〝マグロのづけ風〟

今回スーパーの握り寿司のネタを〝づけ〟ましたが、ネットを見ていて「そのテがあったか！」と膝を打ったのが〝マグロのづけ風〟。トマトを使っているのです。醤油と、みりんではなくバルサミコ酢や亜麻仁油で漬けています。ちょっとイタリアンに仕上がるのでしょうかね。となると、マグロをバルサミコ酢に〝づけ〟るのもあり。次は洋風の〝づけ〟に挑戦か!?

スーパー握り寿司　づけ選手権

ネ　タ	評　価	判定
サーモン	サーモン臭が消えてまあまあ	B
イクラ	もともと醤油漬なのでしょっぱさ増	C
イカソーメン	美味しい　カラシとも合う	A
甘エビ	醤油を強く感じてしまう　カラシ不要	B
玉子	何もつけないほうが美味しい	C
ヒラメ	トロリとしてたいへん美味	A
マグロ	王道　もちろん美味しい	A
ホタテ	旨みが増強されて美味しい	A
アナゴ	甘ダレがかかっているので醤油とケンカ	C

「づけ」について もうひとくさり

☑ マグロのづけにはもっぱら赤身が用いられる。トロは脂が醤油を弾いて馴染みにくいからだろう。

☑ づけは江戸前寿司のネタのひとつであるが、江戸時代はマグロは下魚としてあまり好まれていなかったので、ネタに加わったのは明治以降と思われる。

☑ 魚の表面に熱湯をかけることを「霜降り」という。熱湯にくぐらせるのは「湯霜」、焼くのは「焼き霜」。いずれも表面が白くなることから霜にたとえたもの。日本料理のネーミングは風情があるなあ。

☑ 三重県の郷土料理「カツオのてこね寿司」は、づけにしたカツオを酢飯に散らす。カツオのづけもなかなか美味しい。

以前は霜降りしないで長時間漬けたづけの表面がヌルヌルするのが嫌だったのだが、この頃好きになった。なぜかはよくわからん…。

声優・茅野愛衣のほろ酔い日記 新連載

コヨイのカヤノ
KOYOI KAYANO

第1杯

四谷三丁目で豆皿料理や、ぬる燗に舌鼓した夜

お酒が大好きな人気声優の茅野愛衣さんにお酒と食を組み合わせる面白さ、美味しさを語ってもらう新連載が始まりました。今回は自己紹介をしながら、いろいろな料理とお酒を合わせて楽しんだ感動の夜をお伝えします。

休肝日を作らないのが、私のモットーです

ある日、マネージャーの江崎さんから長い文章が届いたんです。いつも仕事関係の連絡は簡潔なLINEを送ってくれるのに、どうしたの？　何かあったの？　と思いながら読んでみたところ……そこには「おとなの週末」「連載」といった言葉とともに「お酒」という文字も。これはもう私がやりますとか言うまでもなく、江崎さんが絶対に引き受けると確信しました。だって私に輪をかけてお酒が好きなマネージャーですから、断るわけがありません（笑）。

というわけで、みなさんはじめまして。この新年号から連載を始めることになりました、声優の茅野愛衣です。

連載タイトルの「コヨイ」ですが、「今宵」と、ほろ酔い的な意味での「小酔」をかけたものです。私が晩酌などで「おぉ」と感動したお酒、「美味しい」と感嘆したお酒と料理との組み合わせ、時にはお酒の知識を深められる体験などをお伝えしていこうと思っています。皆さんの「今宵のお酒ライフ」に少しでも役に立ててもらえればうれしいです。

とはいえ、喉のケアは飴でも加湿器でもなくお酒というアルコール消毒で！　365日お酒がいい、休肝日なんて作らない！な私なので、ただただお酒の日々を報告するだけになってしまうかも……。「小酔」を忘れないようにしないとですね。

私はお酒だけも好きなのですが、食べ物と組み合わせて楽しむのが大好きなんです。いつだって料理を見ると「どんなお酒を合わせるといいかな」と考え、その日飲みたいお酒があると「何を一緒に食べようかな」となるんです。お酒が料理の味わいを引き立て、料理がお酒をググッと美味しくしてくれる。その相乗効果を考えると胃も心もワクワクしてくるんですよね。

さて、そんな私が今回伺ったのは四谷三丁目にある和食店「きんつぎ」さん。広いカウンターがメインの落ち着いた雰囲気の和食店です。21時まではいろいろな料理が少しずつ出されるコースのみとのこと。そこで料理に合わせてお酒を変えながら楽しむことにしました。

最初に出されたのは「鰹と昆布のお出汁」。香りがキリッとしながらもやさしい味わいで、あぁ、このお出汁でもお酒が飲めそう（笑）。気分が一気に高ま

コロナ禍の影響で延び延びになっていた母の誕生祝いの時のもの。母のリクエストで松茸を食べに行きました。右は「松茸と鱧の土瓶蒸し」（手前は日本酒）、左は「松茸とすき焼き風に味付けした和牛」

美味しかったぁ 母の誕生日祝いで ここぞとばかりに 贅沢して松茸三昧

コロナ禍で友人との食事も自粛気味。そこで今、クラフトビールをジャケ買いして自宅で飲むのにハマっています。右「ネストビール・ニッポニア」、中「志賀高原ビール・Indian Summer Saison330」、唐揚げと一緒に

ジャケ買いした クラフトビール& 唐揚げも 自宅で満喫

四谷三丁目『きんつぎ』でいただいたノーザンルビーを使った「じゃがいものすり流し」と、感動の組み合わせだった「シャインマスカットと水タコ 土佐酢ジュレ」と「残草蓬莱 純米吟醸 出羽燦々」。あまりの美味しさにピースが飛び出してしまいました。下は「悦 凱陣」を手酌でグビリの図です(笑)

「荒木町 きんつぎ」

東京都新宿区四谷3-3-6 アイエス共同ビル地下1階
☎03-6709-8704 ㊟17時～23時 ㊡月により異なる(Fbで要確認) ⊗地下鉄丸ノ内線四谷三丁目駅から徒歩3分 21時までは2種のコースのみ、21時以降はアラカルトも可。2階には個室も完備

今回の一番の出会いはこちら「悦 凱陣」。旨み、コク、酸味…あぁ「よき」です。

ります。次いで豆皿で出されたのが、「オレンジ白菜と秋鮭のお浸し」「シャインマスカットと水タコ 土佐酢のジュレ」といった前菜たち。その可愛らしい姿に、いただく前から心がトキメキます。そこに、お店の方のおすすめ「残草蓬莱 純米吟醸 出羽燦々」を組み合わせてみたところ……もうね、大興奮です。特にマスカットの甘酸っぱさと日本酒のほんのりした旨み、やさしい酸味が口の中で足し算、引き算……お互いの美味しさがぴったりと重なり合う気持ちよさときたら。これこれ、この瞬間が大好きなんです！ ジュレの酸味もいいアクセント(このジュレだけでも飲めます！)。ノーザンルビーという品種の「ジャガイモのすり流し」もキレイで美味しいし。その後の「豚リブロースと大根炊き合わせ ドライトマトのソース」×(丈径[たけみち]直汲み 純米吟醸)、「穴子の春巻き」×(長珍ひやおろし原酒)などなどなど、そこからずっと感動しっぱなしの全8品。とどめは、デザート感覚でいただいた「悦凱陣 無ろ過純米酒」のぬる燗。初めて飲んだお酒なのですが、温めることで旨みが膨らみコク深く、酸味もほどよくて「あぁ私、これ大好き！」な一杯。燗酒が大好きって言っていた友人に教えてあげなきゃ。

食後に店名の由来を聞いたところ「"金継ぎ"のように人と人を繋ぐ場にしたくて」とのこと。それだけじゃなく、料理と日本酒を美味しく繋ぐ場にもなっていました。私も、みなさんと魅力あるお酒を繋げられますように。ではでは、また次号で。

コヨイのカヤノボイスが聞けます！

かやの あい／9月13日生まれ。「あの日見た花の名前を僕達はまだ知らない。」(めんま)、「この素晴らしい世界に祝福を!」(ダクネス)など人気アニメに多数出演。2021年1月から放映の『無職転生～異世界行ったら本気だす～』ではシルフィエットを演じている。また3月には声優活動10周年を記念した本などを出版予定。

これからの『かやのみ』

文章だけでなく、茅野さんの飲みっぷりを見たいという方もいらっしゃるはず。Youtubeで「かやのみ」と検索するだけ。時に友人や先輩をゲストに迎え、お酒を飲み、語るという動画がアップされています。連載とは違う、でもやっぱりお酒好きな茅野さんが見られます。また同じYoutubeに「むすんでひらいて」というラジオ番組もアップされています。

久住昌之の勝負の店

旨い酒には歩いて出合え

人の意見に左右されず、自身の足で見つけ出す酒場。それは旨い酒と肴に出合うための自分との戦いであり、店との戦いでもあるのだ。

勝負　其の六十四

台東区谷中「大使館」

イラスト 和泉晴紀

名前も味も珍しい。それが楽しい。

数年ぶりに、谷中から千駄木を歩いた。ここに根津を加えて「谷根千」と言われる下町スポットが、注目されるエリアになってから久しい。この日も西日暮里から歩いたが、カメラを持った若い女の子がたくさんいた。

おしゃれなカフェや居酒屋なども、ずいぶんできていて、なるほどと思った。

でもやっぱりこの辺は、複雑に曲がりくねった裏道を歩くのがボクは好きだ。道がまっすぐで直角に交わっている、普通の街に育ったからだろうか。そんな、住宅街の中で出合ったのがこの店。

道から少し奥まった、ビルの一階にあった。看板は、無い。でもアルミサッシのドアに「営業中」の札がかかっている。

それから立て看板に『食事処　大使館』と控えめに書いてあることに気づいた。その立て看板にB4のメニューが裏表貼ってある。

店の前の床が、市松模様というかチェッカーボードなのが面白い。楳図かずおさんのマンガには、よくこんな床の店が出てくる。

しかし、大使館。この辺に大使館、あったっけ?あったとしても、食事処大使館とは大きく出た。小さな、地味な店だ。

古い店には見えないが、きっと古い店だと思った。それが近年リニューアルしたんだと。よし、勝負だ。

入店時間、お昼の12時40分。

入ると、中は六人がけのテーブルと四人がけのテーブルと、カウンター三席。そのそれぞれに男性一人客がいた。「ご相席お願いできますか」と言われ、六人がけの席についた。おじちゃんとおばちゃんがやっている。思った通りだ。新しい店じゃない。

とりあえずビールを頼んで、様子をうかがう。

メニューを見ると、中華と洋食のメニューがびっしり。あんなに小さい厨房でこれを全部作るのか、というほどのメニュー量だ。メニューには「お食事処　谷中大使館」とあって、ちょっと笑う。谷中大使、というのがいるのか。あの調理してるおじさんか。

海老チリソース、青椒肉絲丼など、オムライスなど

四角っぽい皿も個性的な、カレー味の薄いカレーチャーハン

もある。

正統派なメニューの他にも、ロースガーリック、名物高菜サンド、ニラ玉辛子メンなど、個性的なメニュー

隣のテーブルの人がチキンライスを食べていて、その強力なケチャップ臭が胃袋を刺激する。客はみんな近所の勤め人さんのようだ。同じテーブルの人は、スポーツ新聞を読みながら、コンニャクをつついている。

酒も飲んでないのに何だろう？

と思っていたら、ボクの前にフキと筍と油揚げを煮た小鉢が出てきた。お通しだろうか。食べると実に家庭的な味で、ありがたい。

そしたら、向かいの人が食べているコンニャクの小鉢が出た。大根とこんにゃくの味噌田楽だった。ほほう。ひとつつまむと、さらにもうひと皿、大根と人参のなますが出た。そっと見回すと、お客さん全員にこの3つの小鉢が並んでいた。すごいサービスだ。これだけでもこの店は素晴らしい。十分飲める。

しかし店のおばちゃんが近寄ってきて「何にいたしましょう?」と言ったので、ゆっくり飲むつもりだったが慌てて「ドライカレー」と言っていた。

このドライカレーが、超家庭的だった。色にカレー色がほとんど感じられず、見た目は極めてチャーハンに近い。細切れの玉ネギ・ハム・ピーマン、小さな破片になった卵。食べると、味もカレーが薄く「カレー風味チャーハン」という感じ。そこが珍しくてボクは楽しい。中華スープが付いてるのもうれしい。なぜか「いかにも千駄木！」と、おいしく食べた。

くすみまさゆき／1958年生まれ、東京都出身。漫画家、漫画原作者、ミュージシャンなど幅広く活躍。絵本『大根はエライ』（福音館書店）が第24回日本絵本賞を受賞。年末には『孤独のグルメ』のスペシャル版が大晦日に放送のほか、12月23日にはこの連載を収録した『面食い』（光文社）が発売。

おとなの週末

2021 Kaiun Gohan

開運ごはん

美味しく食べて、2021年の運気をググッとアップ!!

占い師・タナミユキさん監修による「開運ごはん」。九星気学に基づき、それぞれのタイプごとにオススメの食べ物・飲み物をご紹介します！お悩みやトラブルなどさまざまな不調からアナタを救ってくれるかも。外食や旅行時に参考にしたい吉方位も必見！

食べる&飲むだけで運気が上がる!?

開運ごはんとは

いろいろあった2020年。21年は"開運ごはん"で心も体も元気に過ごしたい。今この瞬間から試せる気軽な開運法をご紹介！

取材／肥田木奈々

食べ物や飲み物で人生をより良い方向へ

疲れた時、やる気を出したい時、あなたは何を食べますか。「甘い物で気分が落ち着く」「気合を入れるには焼肉！」など自分なりの〝元気メシ〟がある人も多いはず。もしかするとそれは本能的に心と体が欲しているのかもしれません。そう、知らないうちに食の好みや習慣から癒しと活力を得ているのです。

占い師のタナミユキさんは言います。「本人が自覚してなくても物事にはその人の運気が深く関係しています。スムーズに進まないのは運気の巡りが悪い証拠。そんな時、何を食べたらうまくいくか知っていたら楽ですよね。運の滞りやエネルギーのバランスを食事で整えるのが開運ごはん。タイミングや性質をより良く変える方法です」

食べ物で運気の流れが変わるなら、毎日の積み重ねで人生だっていい方向に変わるかも。でも何をどう食べればいい？

「九星気学という占いを活用します。九星気学とは生年月日と干支、天地を構成する水・火・木・金・土という五行説を組み合わせて全ての人を9つの星に分類し、運勢などを占う学問。星ごとに食べるべき味と色、運気の上がる吉方位があります。食事は日常で取り入れやすいので楽しく開運しましょう」

気分をパッと上げたい時、ちょっと嫌なことがあった時、そして立ち上がれないほど苦しい時……気持ちを切り替えるのは案外難しいもの。けれど食べ物や飲み物なら気軽に試せるし、何より心身共に栄養が満たされます。食ってやっぱり偉大！

さて開運ごはんを実践する前に、味と色の取り入れ方をざっくりご紹介。特に色は占いの考え方で捉えたものなので、必ずしも見た目のそれに限りません。基本は味を重視して選び、色は補足的に考えればOK。詳細例は左のQ&Aと隣ページの解説をご覧ください。

また、星が違っても味と色が同じ組み合わせの場合もありますが、おすすめの食べ物はその星の性質によって若干異なります。例えば「黒・塩辛」の場合、体が冷えやすい「一白水星」は温かいものが好ましいので殻が黒いカキの塩鍋、シンプルな味が好きな「三碧木星」は塩昆布というふうに「九星」がそれぞれ好む傾向も加味しています。

2020年は新型コロナに振り回された1年でした。先が見えない未来に誰もが不安を募らせ、日本中がお疲れモード。

「真面目がいいとされる時代が長かったけど、テレワークで毎日出社しなくても仕事ができたり、真面目過ぎることを手放す変わり目の年だったと思います。21年は自分の考えを持って行動することが大事。開運ごはんは小さなきっかけかもしれないけれど、行動で内面が変わり、生き方が楽になるでしょう」

何と言っても食は人間が生きていくための源。この特集であなたの食生活と人生が、今よりもっと豊かになりますように。

タナミユキさん

占い師歴20年以上。九星気学、タロット、周易、断易、カバラ数秘などで占い、鑑定は1万2000人を超える。著書に「来れば?ねこ占い屋」（小学館）など。占いは自身の店「ジャングルブックス」やオンラインで受付。

https://junglebooks.wixsite.com/junglebookstop

こんなときはどうする!?

Q&A

Q 青酸、赤苦などの情報を元に、自分で「開運ごはん」を探すときの注意点は?

A 「色」と「味」、両方を兼ね添えた食べ物があるときはいいのですが、そうでないときは、「味」をポイントに探すと良いでしょう。「色」は、見たままの色とは少し異なる場合があります。身近な食べ物・飲み物を以下に挙げたので参考にしてみてください。

青 酸 に分類されるもの

米酢、リンゴ、梅、ヨーグルト、ユズ、カボス、スダチ、レモンなど

赤 苦 に分類されるもの

緑茶、紅茶、コーヒー、ビール、高菜、ほうれん草、ワラビ、タラの芽、ゴボウなど

黄 甘 に分類されるもの

砂糖、うどん、パン、米、パスタ、牛乳、栗、みかん、梨、桃など

白 辛 に分類されるもの

さといも、ネギ、大根、らっきょう、ずいき、わさびなど

黒 塩辛 に分類されるもの

青のり、食塩、牡蠣、カニ、昆布、アサリ、モズク、ハマグリ、シジミ、ワカメなど

生まれ年でわかる あなたの九星気学

早速、自分がどの九星か調べよう。
生まれ年に当てはまるのがあなたの星。
ただしその年の1月1日から節分までに生まれた人は
前年の星となるので注意。

九紫火星 きゅうしかせい	八白土星 はっぱくどせい	七赤金星 しちせききんせい	六白金星 ろっぱくきんせい	五黄土星 ごおうどせい	四緑木星 しろくもくせい	三碧木星 さんぺきもくせい	二黒土星 じこくどせい	一白水星 いっぱくすいせい
1928 昭和3	1929 昭和4	1930 昭和5	1931 昭和6	1932 昭和7	1933 昭和8	1934 昭和9	1926 昭和1	1927 昭和2
1937 昭和12	1938 昭和13	1939 昭和14	1940 昭和15	1941 昭和16	1942 昭和17	1943 昭和18	1935 昭和10	1936 昭和11
1946 昭和21	1947 昭和22	1948 昭和23	1949 昭和24	1950 昭和25	1951 昭和26	1952 昭和27	1944 昭和19	1945 昭和20
1955 昭和30	1956 昭和31	1957 昭和32	1958 昭和33	1959 昭和34	1960 昭和35	1961 昭和36	1953 昭和28	1954 昭和29
1964 昭和39	1965 昭和40	1966 昭和41	1967 昭和42	1968 昭和43	1969 昭和44	1970 昭和45	1962 昭和37	1963 昭和38
1973 昭和48	1974 昭和49	1975 昭和50	1976 昭和51	1977 昭和52	1978 昭和53	1979 昭和54	1971 昭和46	1972 昭和47
1982 昭和57	1983 昭和58	1984 昭和29	1985 昭和60	1986 昭和61	1987 昭和62	1988 昭和63	1980 昭和55	1981 昭和56
1991 平成3	1992 平成4	1993 平成5	1994 平成6	1995 平成7	1996 平成8	1997 平成9	1989 平成1	1990 平成2
2000 平成12	2001 平成13	2002 平成14	2003 平成15	2004 平成16	2005 平成17	2006 平成18	1998 平成10	1999 平成11
2009 平成21	2010 平成22	2011 平成23	2012 平成24	2013 平成25	2014 平成26	2015 平成27	2007 平成19	2008 平成20
2018 平成30							2016 平成28	2017 平成29

次ページから紹介する あなたの開運ごはんの見方

九星別の基本性格や全体運、
おすすめの開運ごはんをご紹介。
外食時は縁起の良い方角（吉方位）を
参考にして、運気アップ！

「開運ごはん」について

「軽い不調のとき」「絶不調のとき」でそれぞれ食べてほしいメニューをご紹介。おすすめの「色」・「味」の条件を満たし、かつその星の特性も踏まえたオススメのメニューを挙げています。色と味はどちらかを取り入れるだけでもOK。

「色」と「味」の説明

色	味	説明
白	辛	白色で辛いもの
青	酸	青色（緑色）で酸っぱいもの
黒	塩辛	黒色で塩辛いもの
黄	甘	黄色で甘いもの
赤	苦	赤色で苦いもの

※色については、右ページのQ&A部分も参考にしてください。

「2021年の吉方位」について

運気を高める「方位」と「色・味」。「方位」は、外食・旅行などのレジャーのほか、お取り寄せの際にもその方角から取り寄せるなどして役立てて。引っ越しや起業など大きな決断時にも参考にしたい。「色・味」は、食べ物全体の「色・味」でなくてもいいので、調味料や薬味などを上手く活用してみて。

「月ごとの吉方位」について

「2021年の吉方位」が、特に作用する時期（月）。外食・旅行などのレジャー、大切な決断の際は、ぜひこちらも参考に！

一白水星

いっぱくすいせい

脚光を浴びる1年 発酵食品やカキ鍋で運気アップ！

基本性格

とにかく誠実で真面目。何事にも手を抜かない努力家です。優しくて頭の回転も良く、任された仕事や目標は納得するまでやり遂げる意思の強さがあります。頭を使うのが好きなので何かと考え過ぎることも。

【こんな不調に注意】 丁寧なゆえに仕事の遅さで悩みやすい。物事の裏の裏まで考え、人と比べると果てしなく落ち込むので注意。映画鑑賞や読書などひとり時間を上手に使おう。

2021年の全体運

これまで影武者のようにコツコツ取り組んできたことが脚光を浴びる年。例えば仕事が認められたり、世の中に必要とされて活躍の場が広がったり、華やかな場に出ていく機会が増えます。それは自分自身でなくても手掛けたモノやコトの場合も。努力した人ほど見返りが。逆に知られたくない秘密や情報を持つ人は露見してしまう可能性もあるのでパソコンやスマホの管理はしっかり。

2021年の吉方位

東　青　酸

青は緑色と捉えて。緑の野菜系を選べばベター（サバやイワシなど青魚は黒に分類されるので注意）。酸は少しの酸っぱさでOK。漬物など発酵食品もおすすめ。東方面からのお取り寄せも◎。

月ごとの吉方位

1月	2月	3月	4月	5月	6月
なし	東（青・酸）	なし	なし	なし	なし

7月	8月	9月	10月	11月	12月
東（青・酸）	東（青・酸）	なし	東（青・酸）	東（青・酸）	なし

開運ごはんはコレ!!

軽い不調のとき

白　辛　または　青　酸

【干物】

干物は不調時だけでなく日々取り入れたい食べ物。他に酸味のあるドレッシングをかけた緑の温野菜サラダ、バーニャカウダも

絶不調のとき

黒　塩辛

【カキ鍋】

【深川めし、味噌汁】

体が冷えやすいタイプなので温かい料理を食べて。殻が黒く海の塩辛さもあるカキやアサリを使った料理が良い。ほかに、ワカメの味噌汁、シジミ汁、ハマグリのお吸い物なども

撮影／大西尚明、鵜澤昭彦、瀧澤晃一

学び始めたことが今後大きな武器に！炭水化物が吉

二黒土星

じこくどせい

基本性格

男女共に母性が強く、面倒見が良くてボランティア精神旺盛。勤勉なので細かいことも丁寧にこなします。マイペースに実績を積み重ねるタイプ。悩みやすく決断力にかけますが、誰かを育成・サポートする仕事で実力発揮。**【こんな不調に注意】**自分の意思と関係なく変化を選択しなければならない状況下に弱い。本番に弱く、ストレス発散が苦手なので大仕事の前は開運ごはんで乗り切って。

2021年の全体運

新しい勉強や地道に始められる趣味を増やしておくとその後10年にわたって大きな武器に変わり、能力が開いていきます。変化のない年なので一見すると地味で冴えない日々に感じるけど1年が終わると「ああ、何事もなく良かった」と思えます。ただ、過去から引きずっている心配事がドサッと出てくることがあるかも。医療系は解決しやすいので、悩みは人に相談してみることも大事。

2021年の吉方位

北東 黄 甘

西 白 辛

甘は砂糖だけでなく米や麺類など穀物類（糖質）も含みます。辛も全体の味ではなく、おでんにからしを添えるでもOK。飲むなら西方面で辛口の日本酒を。

月ごとの吉方位

月	吉方位
1月	なし
2月	北東（黄・甘）
3月	北東（黄・甘）
4月	北東（黄・甘）
5月	なし
6月	なし
7月	なし
8月	なし
9月	なし
10月	北東（黄・甘） 西（白・辛）
11月	北東（黄・甘） 西（白・辛）
12月	北東（黄・甘） 西（白・辛）

開運ごはんはコレ!!

軽い不調のとき

白 辛 または 赤 苦

【とんこつラーメン】

白濁したとんこつラーメンなら唐辛子の辛みを添えて。ほうれん草や青菜がのったラーメンも良し。他に和食系や緑茶も

絶不調のとき

黄 甘

【オムライス】

【チャーハン】

オムライスは見た目が黄色&ケチャップの味も甘めなのでピッタリ。基本は米や麺など穀物類で調子が整う性質なので、チャーハン、混ぜご飯、ピラフもアリ。究極に落ち込んでいる時はおにぎりが効果大

撮影／中橋正治、西崎進也

三碧木星

さんぺきもくせい

一発ドカンより新ジャンル開拓を開運は柑橘系サワー

基本性格

考え方が若々しくて心は青年。頭の回転が早く何事にもチャレンジする行動力&決断力があります。性格が良くて仕事もできるけど、短気なのが玉にキズ。待たされるのが嫌いで怒ると手が付けられないことも。でも執着はせず、どうでもいいことはすぐ忘れます。**【こんな不調に注意】** 物事がハッキリ決まらず待つ期間があるとイライラ。シンプルな味わいの開運ごはんでこまめに発散。

2021年の全体運

一発ドカンを狙うより地道に耕す時期。根気よく仕事や趣味の新ジャンルを広げるといい年なので、いろいろ手を出せば出すほど来年以降の運が良くなり、大きく実を結びます。それも人の意見でなく自分の思い付きでOK。怒りの感情は注意。大爆発しないよう、たいしたことのない段階で解消して。男性は人間関係が円滑に。女性は悪縁を切る年。旅運もいいので行先でラッキーなことも。

2021年の吉方位

北東　黄　甘

東　青　酸

南　赤　苦

赤は真っ赤じゃなくても、ピンクやオレンジなどでもOK。青は緑色の野菜などで探して。吉方位の北東にある八百屋で甘くて実が黄色いカボチャを買って帰るのもアリ。

月ごとの吉方位

月	吉方位
1月	北東(黄・甘)
2月	南(赤・苦)
3月	なし
4月	なし
5月	東(青・酸)
6月	北東(黄・甘)
7月	南(赤・苦)
8月	なし
9月	北東(黄・甘)
10月	北東(黄・甘) 東(青・酸) 南(赤・苦)
11月	南(赤・苦)
12月	なし

開運ごはんはコレ!!

軽い不調のとき

赤　苦　または　黒　塩辛

【山菜の天婦羅】

【緑茶】

シンプルな味わいを好むので、苦みのある山菜の天ぷらを塩で食べるとよい。緑茶、緑茶ハイもいい。黒く塩辛い味なら塩昆布がベスト。赤系のニンジンが入る野菜スティックも

絶不調のとき

青　酸

【レモンサワー】

レモンやグレープフルーツなど酸味のある柑橘類、それらを使ったドリンクやお酒で気分転換して

撮影／鵜澤昭彦、貝塚隆、瀧澤晃一

21年は心機一転 華やかなコース料理で さらに運気が開花！

四緑木星

しろくもくせい

基本性格

人柄が良くて穏やか。明るい性格で性別や年齢を問わず誰からも愛されます。感性豊かで気分屋だけど信念があり、コレがいいと思うと突き進むタイプ。無駄なことも嫌と感じにくく、「これでいいのだ！」と忘れちゃう。優柔不断で断れない面も。**【こんな不調に注意】** 情報過多になりやすく気付くと頭がパンク状態に。情報断ちが必要です。お風呂にゆっくりつかると心身もほぐれてホッ。

2021年の全体運

心機一転、運気の大きな変わり目。外部からラッキーな話が舞い込んでくる予感です。迷わず突き進んで。相応のプレッシャーもあるけど、それは生まれ変わるための「生みの苦しみ」的なもの。長年取り組んできたことがあっさり認められたり、いい意味で予想外の出来事があるかも。変化は全部プラスと考えて。多くの人と交流し、自分の中に刺激を取り入れると道がどんどん開けます。

2021年の吉方位

北東 黄 甘

南 赤 苦

甘さは小麦のうどんやパスタなど炭水化物も含みます。北東に行くなら黄色っぽい米料理を食べよう。方位、味、色の全部を兼ね備えていなくてもいいので、気軽に取り入れて。

月ごとの吉方位

月	吉方位
1月	北東(黄・甘)
2月	南(赤・苦)
3月	なし
4月	なし
5月	なし
6月	なし
7月	南(赤・苦)
8月	南(赤・苦)
9月	北東(黄・甘)
10月	北東(黄・甘) 南(赤・苦)
11月	南(赤・苦)
12月	なし

開運ごはんはコレ!!

軽い不調のとき

赤 苦 または 黒 塩辛

【ビール】

【コース料理】

苦いビールは普段から飲むのもおすすめ。オリジナリティーを好む傾向なのでこだわり製法のクラフトビールを。気分が上がるのは華やかなディナー。コース料理&赤ワインで気分転換を。他に明太子パスタも

絶不調のとき

青 酸

【寿司】

酸味があるシャリの握りはネタも豊富に食べて。あえて食事で情報過多にすると気が整う性質。青は緑の枝豆や酢の物類も

撮影／貝塚隆、小島昇、大西尚明

五黄土星

ごおうどせい

人間関係が良好に気合を入れるならこってり甘系を

基本性格

負けず嫌いで責任感が強く、ちょっとやそっとではへこたれない打たれ強さもあります。忙しくてもあれこれ手を出したり、トコトン突き詰めるなど普通の人の何倍も行動している方が落ち着きます。物事を忘れないので執念深い部分も。**【こんな不調に注意】**上下関係や上から物を言われるのが苦手。旅行など形がないものより残るものが好きなので、買い物でストレス解消するとスッキリ。

2021年の全体運

人とのご縁や信頼が深まる年。今まで自分を犠牲にしても人間関係を大切にしてきた人は、大きいキックバックが来ます。パートナーを求めている人は出会いもあるかも。目に見える結果が得られやすい時期なので楽しい日々になるでしょう。少し先の未来に何か目標を設定しておくと叶いやすいのでぜひ。思い込みやすく即決タイプだけど、21年はひと晩寝かせて答えを出すのがベスト。

2021年の吉方位

北（黒・塩辛）
北東（黄・甘）
西（白・辛）

黒は海苔やヒジキなど見たままを選んで良し。昆布や煮干しのダシは黒に分類します。醤油も日常的で取り入れやすい黒い調味料。吉方位はお取り寄せする際も参考にして。

月ごとの吉方位

月	吉方位
1月	なし
2月	北東(黄・甘) 西(白・辛)
3月	北(黒・塩辛) 北東(黄・甘) 西(白・辛)
4月	北(黒・塩辛) 北東(黄・甘)
5月	北(黒・塩辛)
6月	なし
7月	西(白・辛)
8月	なし
9月	なし
10月	北(黒・塩辛) 北東(黄・甘) 西(白・辛)
11月	北東(黄・甘) 西(白・辛)
12月	北(黒・塩辛) 北東(黄・甘) 西(白・辛)

開運ごはんはコレ!!

軽い不調のとき

赤 苦 または 白 辛

【焼肉】

【カレーパン】

レアに焼いた炭火焼肉をモリモリ食べよう。炭火の焦げ目は苦い味に分類。赤身の塊肉ステーキもおすすめ。ファストフード的な味を好むので、「白辛」なら、カレーパンや肉まんもアリ

絶不調のとき

黄 甘

【プリン】

黄色で甘いプリンが癒してくれる。胃腸が丈夫な人が多いのでドーナツなど油っぽいこってり系も平気のはず

撮影／大西尚明、西﨑進也、瀧澤晃一

六白金星

ろっぱくきんせい

柔軟さが必要な年 皆大好き王道グルメで活力を得よう

基本性格

正義感が強い完璧主義者。向上心とプライドが高く、自分が正しいと思ったことはきちんと取り組まなければ気が済まないストイックな性格です。理屈っぽく頑固ですが、面倒見がいい親分肌で美意識も高め。**【こんな不調に注意】**仕切り屋なので予定通りに物事が進まないとストレス。仕事は事前に断りを入れた上で、自分でどんどん進めた方がいいかも。後から文句を言わず先に対処を。

2021年の全体運

良い意味でも悪い意味でもガラリと生活が変わります。今まで苦労していた人は急に幕が開くように良くなったり、逆に順調だった人は計画変更せざるを得ないなど人によって両極端です。どうでもいいと思っていたことが周囲から求められる場合もあるので、嫌がらず新しい選択を考えて。予期しない出来事が起こりやすいのでスケジュールに空白を作って時間と心に余裕を持つこと。

2021年の吉方位

北 黒 塩辛

南 赤 苦

西 白 辛

辛さは辛ければいいという訳でもないので、苦手な人は七味や唐辛子などで少々加えるなど調整を。焦げ目の色は黒に入ります。レジャーで出掛けるなら北でバーベキューも。

月ごとの吉方位

月	吉方位
1月	なし
2月	西(白・辛)
3月	南(赤・苦)
4月	北(黒・塩辛) 南(赤・苦)
5月	北(黒・塩辛)
6月	なし
7月	西(白・辛)
8月	西(白・辛)
9月	南(赤・苦)
10月	南(赤・苦) 西(白・辛)
11月	北(黒・塩辛) 西(白・辛)
12月	南(赤・苦)

開運ごはんはコレ!!

軽い不調のとき

黄 甘 または 黒 塩辛

【カルボナーラ】

【焼鳥】

大人っぽい味やシブい味より、子供が好きそうなグルメやひと手間かけた料理を好む傾向。パスタなら黄色でコク深い甘みがある**カルボナーラ**。炭火の焦げ（黒）がある**焼鳥**ならタレ味ではなく塩味をチョイスして

絶不調のとき

白 辛

【カレー（ライスもしくはナン付）】

辛いカレーと白いライスの組み合わせで心身共にエネルギー補給。ナン付きのインドカレーも。辛さは少々レベルでもOK

撮影／鵜澤昭彦、瀧澤晃一

天真爛漫な人気者
ほろ苦いコーヒーで頭も心もスッキリ

七赤金星

しちせききんせい

基本性格

好奇心旺盛でおしゃべり上手。人当たりのいいチャーミングな人気者。思ったことを全部言っちゃう天真爛漫さに、周囲は「裏表なく付き合いやすい人」と思っているはず。見栄っ張りなので約束は守ります。飽きっぽさは生まれつき。**【こんな不調に注意】**言葉に敏感。悪気のないひと言に傷き、落ち込むと長引きます。物事を分けて考えられないので仕事とプライベートは極力割り切って。

2021年の全体運

努力は裏切らないと感じる年。自分の行動次第でどうにでもなる運気なので、一歩ずつ地道に進むと着実に成果を積み上げていけます。物事に取り掛かる前に誰かに宣言すればやり遂げられるはず。ただ、仕事の予定より先に休みを組み込んでおく方がベターです。結果に時間はかかるかもしれないけど、望んでいた仕事や大きなプロジェクトを任されるかも。目の前にいる人を大切に。

2021年の吉方位

北 黒 塩辛

南 赤 苦

西 白 辛

苦さはホウレン草程度の味わいでいいので気軽に選ぼう。色は補足で考え、付け合わせなどで取り入れて。塩辛く黒い食べ物は佃煮など。吉方位に行けば相乗効果で運気アップ！

月ごとの吉方位

月	吉方位
1月	なし
2月	北(黒・塩辛)
3月	南(赤・苦) 西(白・辛)
4月	北(黒・塩辛)
5月	南(赤・苦)
6月	なし
7月	西(白・辛)
8月	西(白・辛)
9月	南(赤・苦)
10月	南(赤・苦) 西(白・辛)
11月	北(黒・塩辛) 西(白・辛)
12月	南(赤・苦) 西(白・塩辛)

開運ごはんはコレ!!

軽い不調のとき

赤 苦 または 黄 甘

【コーヒー】

【チョコレート】

基本的に食べるのも作るのも好きな人。疲れると怒りっぽくなる性質なので、苦いコーヒーは日頃から飲んでいるといい。ビター系チョコも心が落ち着く。胃腸が弱いので落ち込んだ時にクドい油物はNG

絶不調のとき

白 辛

【スンドゥブ】

あっさりしていて辛い料理がおすすめ。白い豆腐が入りピリ辛のスンドゥブは頭をスカッとさせる。他にもキムチ系のチゲ鍋も

撮影／鵜澤昭彦、小島昇

九星トップの幸運期
甘いスイーツ系で
さらに運を呼び込む

八白土星
はっぱくどせい

基本性格

計画を立てたら最後まで地道にコツコツ取り組む努力家。粘り強くて向上心もあるので長期戦でも挑めます。プライドが高いけど押しつけがましくなく、見栄も張りません。一見おとなしく見えて言い出したら聞かない頑固さも。**【こんな不調に注意】**責任感が人一倍強いのでプレッシャーに押しつぶされてしまうことも。責任ある仕事をする時は家庭では何もしないなど緩める場が必要。

2021年の全体運

9年に1回巡ってくる最高の運気です。ラッキーチャンスが舞い込みやすいので、遠慮しないでガッと掴んで。プライベートな時間がより豊かになり、モテ期到来の可能性も。友人関係が広がることでお誘いも増え、何かと楽しい時間が増えそう。普段はひとりで過ごすことを好む傾向だけど21年はあえて活発に。オンラインでもいいので面白い場に参加すると良い情報が入ってきます。

2021年の吉方位

北 黒 塩辛

北東 黄 甘

気分を上げたい時は北方面の店で塩辛い味を。モズクや塩辛など黒っぽい食べ物ならなお良し。北東なら黄色いケーキなど甘い味。菓子以外も穀物などの甘みで取り入れて。

月ごとの吉方位

月	吉方位
1月	なし
2月	なし
3月	北(黒・塩辛) 北東(黄・甘)
4月	北東(黄・甘)
5月	北(黒・塩辛)
6月	なし
7月	なし
8月	なし
9月	なし
10月	北(黒・塩辛) 北東(黄・甘)
11月	なし
12月	北東(黄・甘)

開運ごはんはコレ!!

軽い不調のとき

赤 苦 または 白 辛

【紅茶】

「赤・苦」の両方が揃った飲み物なら紅茶。日頃から積極的に飲むといいかも。コーヒーならカフェオレ系

絶不調のとき

黄 甘

【クリームパン】

【ひと口サイズのクッキーや焼菓子】

基本的にきれいな食べ方をする人なので崩れてこぼれやすいものはストレス。片手でパパッと食べられる甘系がおすすめ。中身が黄色いクリームパンやひと口で食べられるクッキーを。フルーツサンドも◎

撮影／石井明和、鵜澤昭彦、貝塚隆

九紫火星
きゅうしかせい

人生の変わり目 高級感ある肉や酒でパワーチャージを

基本性格

情熱的で、華やかな雰囲気の人が多く、チヤホヤされるのが大好きなモテ系。変化をいとわず決断する潔さもあります。負けず嫌いなので人と共存するより一匹狼的な行動を好む傾向も。でも負けを認めず勝つまで執着すると周囲は厄介。**【こんな不調に注意】**気分にムラがあり、その気じゃなくなるとテンション急降下。SNSは落ち込みの元。「いいね」の数に一喜一憂しないで。

2021年の全体運

人生の大きな変わり目の時期。未来に向けて準備する年です。変化はいい前兆と思って。そのためには関係性が終わる付き合いや手放さなければならない物事もあるけど、次なる新時代到来のためには必要です。仕事を広げるなど変化に向けて大きく打って出るのはアリ。その後に大きくステップアップします。これまでうまくいってなかったことが一発逆転でスムーズに進む可能性も。

2021年の吉方位

北　黒　塩辛

東　青　酸

西　白　辛

青は緑の野菜系で取り入れやすい色。酸味のある酢の物を東方面で食べたり買ったりして。スパイスや中華で使うシビレ系の山椒類も辛い味としてオススメ。

月ごとの吉方位

月	吉方位
1月	北（黒・塩辛）
2月	東（青・酸）
3月	東（青・酸）
4月	北（黒・塩辛）
5月	西（白・辛）
6月	東（青・酸）西（白・辛）
7月	西（白・辛）
8月	北（黒・塩辛）
9月	北（黒・塩辛）
10月	北（黒・塩辛）東（青・酸）西（白・辛）
11月	東（青・酸）
12月	東（青・酸）

開運ごはんはコレ!!

軽い不調のとき

青 酸 または 黄 甘

【カルパッチョ】

カルパッチョに良く使われるレモン汁や酢は「青」に分類される。「甘」は、甘めのスパークリングワインがおすすめ

絶不調のとき

赤 苦

【ウイスキー】

【すき焼き】

少し見栄っ張りなところがあり、高級感を好むタイプなので、お酒が好きなら苦み系の特別感あるウイスキーを、肉好きなら上質な牛肉のすき焼きを。マグロ赤身入り海鮮丼も

撮影／鵜澤昭彦、小島昇、西崎進也

Back Number

「おとなの週末」のバックナンバーを各地の書店で販売しております。お近くの書店でご注文ください。
ご自宅への直送を希望される方は下の申し込み方法をご参照ください。

'20年 3 月号

本体:700円(税別)

「とんかつの名作」「日本のウイスキー」「おいしい調味料」

'20年 4 月号

本体:700円(税別)

「東京 小さな繁盛店」「焼鳥 新時代」「チーズケーキ」

'20年 5 月号

本体:700円(税別)

「老舗の味、粋な味 江戸前三昧」「日本ワインを楽しもう!」「絶品缶詰」

'20年 6 月号

本体:700円(税別)

「気取らず通える 町イタリアン」「おいしい喫茶店」「日本のチーズ」

'20年 7 月号

本体:700円(税別)

「近場でカンパイ! 沿線別三ツ星店」「和のごはんレシピ」「元気メシをお取り寄せ」

'20年 8 月号

本体:700円(税別)

「つるつるっと! 冷やし麺」「真夏の辛いもの」「アイスクリーム」

'20年 9 月号

本体:700円(税別)

「ビール 5番勝負」「ごちそうフライ」「おいしい健康茶」

'20年 10 月号

本体:700円(税別)

「やっぱりうなぎ」「東京でソロめし」「冷凍食品大調査」

'20年 11 月号

本体:700円(税別)

「焼きとんの実力店」「秋の炊き込みご飯」「名建築をめぐる散歩」

'20年 12 月号

本体:700円(税別)

「感動の蕎麦 超三ツ星店」「シウマイ、春巻き、ときどきワンタン」「タルトとパイ」

サントリー
「ザ・プレミアム・モルツ&〈香る〉エール」&「神泡サーバー2020」
安達さん(群馬県高崎市)
石坂さん(宮城県仙台市)
亀岡さん(滋賀県大津市)
廣比さん(福井県丹生郡)
松井さん(東京都品川区)

自由国民社
「体温を1℃上げなさい」
黒崎さん(富山県富山市)
仲原さん(東京都三鷹市)
安田さん(千葉県市川市)

岩谷産業
「カセットガス スモークレス焼肉グリル"やきまる"」
古川さん(東京都中野区)

※個人情報保護の観点から、フルネームでの当選者発表は控えさせていただきます。ご了承ください。

バックナンバーと単行本の販売について

「おとなの週末」2020年3月号～2020年12月号は、小社に若干在庫がございます。ご希望のお客様はお近くの書店に注文をお願いいたします。数に限りがありますので、品切れの場合はご容赦ください。

おとなの週末年間購読のご案内

お申し込み先

お電話 ➤ 0120-223-223 24時間、年中無休

インターネット ➤ おとなの週末Fujisan 検索

ウェブサイト ➤ http://www.fujisan.co.jp/otoshu

年間購読のお問い合わせ先

Fhujisan.co.jpカスタマーサポート

お電話 ➤ 0570-200-223 ナビダイヤル/平日10時～17時

メール ➤ cs@fujisan.co.jp メール24時間受付

おとなの週末

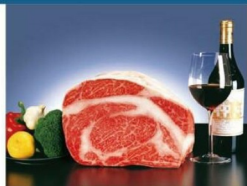
Otoshu Information

「高めの血圧」をGAVAの働きで解消! 「充実野菜 朱衣にんじんミックス」

伊藤園より、美味しく手軽に血圧対策ができる野菜・果汁ミックス飲料機能性表示食品「充実野菜　朱衣にんじんミックス」が新発売。伊藤園専用にんじん『朱衣』を主体に20種の野菜と4種の果実を使用している。『朱衣』は、甘みが強く、βカロテンを多く含む品種。注目すべきは、血圧を下げる効果があるGAVAを、一般的なにんじんの約2.5倍以上も含んでいること。血圧の高さが気になる方は、日々の健康習慣としてぜひ取り入れてみてはいかがだろうか。

[お問い合わせ先] 伊藤園お客様相談室
●0800-100-1100

この冬、栃木県ブランド 「とちぎ和牛」で楽しもう!

黒毛和牛ブランド「とちぎ和牛」をご存じだろうか。栃木県内で育てられた和牛で、日本食肉格付協会による格付けランクがA・Bの4等級以上の高品質な牛肉だ。飼育期間を約30ヵ月と他産地よりも長く設定しているため、キメ・締まりの良い肉質が自慢。さらにその上をいく、とちぎ和牛「匠」は厳しい基準をクリアした究極のとちぎ和牛で、全体の約20%しかない。これからの季節、「とちぎ和牛」や「とちぎ和牛『匠』」を、すき焼き、しゃぶしゃぶ、ステーキなどでぜひ堪能してみてほしい。きっと至福の時間になるに違いない。

[お問い合わせ先] とちぎ農産物マーケティング協会
●028-616-8787 ●http://tochigipower.com/

ファン必見! 『スター・ウォーズ／ドライブレコーダー』新発売

©&™Lucasfilm Ltd.

映画『スター・ウォーズ エピソード4／新たなる希望』に登場する帝国軍の最終兵器“デス・スター”と「ダース・ベイダー」の搭乗機、“タイ・アドバンストx1”をモチーフとした『スター・ウォーズ／ドライブレコーダー』(54800円 税込)が登場。フロントカメラの“デス・スターI”はスーパーレーザー砲部分に、リアカメラの“タイ・アドバンストx1”はコックピット部分にカメラレンズを搭載し、劇中のイメージを損なうことなく緻密に再現している。圧倒的な存在感は注目である。

[お問い合わせ先] MSネット株式会社(販売店)
●050-3733-1375

東京・有楽町「フランチャコルタ バー」にて、1周年感謝キャンペーン実施中!

イタリア最高峰のプレミアムスパークリングワイン「フランチャコルタ」を、バイザグラスで気軽に楽しめる「フランチャコルタ バー」(東京・有楽町)がオープン1周年を迎えた。お店では、日頃の感謝の気持ちを込めて、「フランチャコルタバー年末年始感謝キャンペーン」を実施。2020年12月27日～2021年1月4日の期間中に、店頭にて5000円以上ご利用の方にはフランチャコルタ・オリジナルストッパーをプレゼント。さらに、期間中にご利用金額5000円をひと口として、抽選でフランチャコルタのボトル1本を3名様にプレゼント!　年末年始の買い物や仕事の合間、待ちあわせの際などにぜひ立ち寄ってみて。

[お問い合わせ先] FRANCIACORTA BAR
●03-6252-1381(阪急メンズ東京・代表)

おいしい往復書簡

第六十五回

今月のお題【水炊き】

マッキー牧元

東

余計なものを足さず
鶏の旨みに集中して
旨さを引き出した
滋味溢れる味わい

門上さん、鍋の季節ですね。さまざまな鍋がありますが〈水炊き〉は歴史が古く、1643年の『料理物語』に記述があり。元々は「南蛮料理」の名で長崎の家庭料理として広まり、博多に伝わったと言われています。ここも昭和3年に九州出身の初代が始められた、水たき専門店です。

玄関で老下足番に靴を預け、階段を上がって、大広間でゆったりと食事がいただけるのがいい。やがて鍋が運ばれてきます。ふたを開けると白濁したスープから、ほの甘い湯気が上がって顔を包む。

福島県産伊達鶏を白濁するまで炊いた、創業来のスープをまずひと口飲む。熱々のスープがとろんと舌や口腔を舐め、やさしい滋味が広がっていきます。そして具は、鶏モモ肉とつくねのみという潔さで、鶏の旨みに集中して欲しいという店の思いが伝わってきます。ポン酢にスープを少し注ぎ、鶏肉をつける。よく運動しただろうなあという肉が、歯の間で躍動します。あるいは鶏肉をそのまま食べて、スープを口に流し込むのもいい。つくねはふんわりとやさしく、気分が緩やかになる。次に蒸してペーストにしたニンニクをスープに入れると、スープにぐんとコクが出るではありませんか。こうして雑炊まで幸せが続くのです。門上さん、体の芯から温まる優雅な時間を楽しみにいらっしゃいませんか？

次回はボンボンショコラ

マッキー牧元／自腹タベアルキストであり、コラムニスト。『味の手帖』主幹。最近は、東京・虎ノ門にオープンした飲食店街〈虎ノ門横丁〉のプロデュースを務めるなど、ますます多彩に活躍。

「昼時、気軽に水炊きを楽しめるのがうれしい。1人前ずつ鍋に仕込まれており、白濁したスープ、ポン酢、にんにくペーストちょい足しと、手を替えつつ楽しめる」(牧)

※上記は昼の価格。夜は鍋単品で2500円、雑炊は+760円

水たきセット

2500円 ※〆の雑炊を親子丼にする場合は+300円

げんかい食堂

東京都新宿区新宿5-5-1 玄海ビル1・3階　☎03-3356-0036

㋔昼／11時～15時（最終入店14時20分）、土・日・祝は～15時半（最終入店14時50分） 夜／17時～22時（最終入店21時）

㉁8月3日、年末年始　㊢昼40席（3階）、夜25席（1階）／カード可／予約可／全席禁煙　㋫地下鉄丸の内線新宿御苑前駅1番または3番出口から徒歩5分、都営新宿線ほか新宿三丁目駅C7番から徒歩8分

Mackey Makimoto

Takeshi Kadokami

いよいよ鍋シーズンの到来。冬は滋養にいいもの、食べたいですよね。そこで今月は〈水炊き〉。
見た目はちょっと地味シブなメニューですが、いやはや食べれば、その味わい深さや滋味深さに、体の芯が反応すること必至。
東は、鶏の旨さに集中して一切の野菜も加えないという老舗ならではの潔さ。
西は、大将が惚れ抜いた地鶏を存分に楽しませる銘居酒屋の逸品が登場です。

文／門上武司、マッキー牧元　撮影／鵜澤昭彦（東）、松浦 稔（西）

門上武司

西

店の大将が惚れ込み その目で選び抜いた 清酒との相性も抜群な 丹波地鶏の水炊き

牧元さん、日本の鶏は、地域、生産者によってその仕上がりにかなり特色の際立っているものがあります。今回はそれを引き出す〈水炊き〉にしました。京都三条柳馬場にある『馳走いなせや』は清酒と料理のマリアージュを考える居酒屋です。大将と呼ばれる高田佳和さんは「一番は素材です」と熱く語り、自ら生産者の元に足を運ぶ熱血漢。そんな大将が惚れた丹波地鶏が2種揃います。亀岡の森田養鶏場と七谷地鶏です。前者は肉質が柔らかく、後者はやや固いが味の濃さが特徴です。「状態を見ながら、どちらかの鶏を使います。そしてうちの水炊きの秘密はスープにあります」と話す。鶏のガラを煮込んで作るのだが「少なくともよその店の倍以上は使っています」と。確かに、その濃厚なスープで炊き上げた鶏肉の味わいの深さに、舌と胃袋が喜ぶのです。口の中に鶏の味わいが広がり、余韻の長さも半端ではありません。スープと鶏を炊き込んでゆくと味が変わり、歯を入れると濃さが増しているのがわかります。スープは約3時間煮込むのですが、一度に20人分しかできないので、常に作りたてを提供することになります。味わいの秘密もこのようなところに潜んでいます。牧元さん、水炊きはもちろんのこと、清酒との相性で考えられた献立揃いです。大将も交えての清酒との相性談義はいかがですか。

「まずはスープを味わってください。さらっとしていながら、舌を包み込むような旨みの厚さに驚いてしまいます。鶏の味わいの濃さが、スープとなじむことで、より明確になってゆくのです。野菜の鮮度も良く、その力強さも特色のひとつです」門

水炊き

1800円（税別）

馳走いなせや

京都府京都市中京区三条柳馬場上ル油屋町93
☎075-255-7250
営昼／11時半～14時半（14時LO）夜／17時～23時（22時半LO）
休月　席カウンターあり、全36席／カード可／予約可／全席禁煙
交京都市営地下鉄地下鉄烏丸線烏丸御池駅から徒歩5分

門上武司／小誌でもおなじみの、あらゆる食情報に精通している西のグルメ王。食関連の執筆・編集を中心に、各メディアに露出多数。関西の食雑誌「あまから手帖」の編集顧問も務める。

あちらにしようかな♪

※掲載情報は取材時（11月）のものになります。内容に変更が生じる場合があります。詳細は店舗にお問い合わせください。

白石あづさの

日本の奇祭珍祭

第51回 番外編

飯島町米俵マラソン in 長野県上伊那郡飯島町

ネズミ小僧にセーラー服、高下駄にお神輿も？田んぼの中の一本道を、米俵を担いで駆けていく。シュールなマラソン大会。

撮影／白石あづさ

Azusa Shiraishi

3年間の世界一周旅行後、フリーライターに。著書に『世界のへんな肉』（新潮文庫）、『世界が驚くニッポンのお坊さん～佐々井秀嶺、インドに笑う』（文藝春秋）ほか。

世界が知らない世界大会？

ドアラに山下清、落ち武者やアフロが米俵を担いで走ってくる！

世界にはマイナス30度のシベリア極寒マラソンや、ボルドー地方の給水ならぬ給ワインマラソンなど、変わったご当地マラソン大会が数あるが、日本の奇妙なご当地マラソン大会の筆頭格といえば、この「米俵マラソン」ではないだろうか（しかも一応、世界大会である）。

第8回目の今年は残念ながらコロナ禍でオンライン開催となったが、奇祭度抜群の昨年度の様子を紹介したい。

開催地は、飯の島（めしのしま）と書いてイイジマ。中央アルプスと南アルプスに挟まれた長野県飯島町と米俵の歴史は古い。その昔、このあたりは江戸幕府の直轄領であり、秋になると周辺の村から運び込まれた年貢米を積み上げた山が並んだそうだ。↘

昭和40年くらいまで現役だった米俵は鎌倉時代に考えられたもので、それまでは藁を編んだ袋に入れられていたらしい。一俵の重さが60キロと決められたのは明治時代で、成人男女なら誰でも担げる重さだから⁉　いや、まて。人間ひとり分の体重である。昔の日本人、そんなに力持ち？　と調べてみたら、山形県の歴史資料館には、米俵5俵300キロを担ぐ農婦の写真が残っている。昔の人ってオリンピック選手並みではないか。

今では米の入れ物は紙袋やビニール袋に変わり、藁で作られた米俵は見かけない。しかし、富の象徴であり縁起物の〝福俵〟を絶やさないよう、飯島町では「米俵保存会」を結成。マラソンで使う米俵は一つひとつ町民が手作りしているそうだ。

1／ウォーリーを探せ？な仲良し3人組　2／グループ参加が多いのも特徴だそう　3／アザラシもアニメキャラも先頭集団に　4／頭に矢が刺さった落ち武者も笑顔　5／米俵を持つ人も持たない人も一緒にスタート！

（飯島町米俵マラソン）

米俵と良い縁起を担いで走る「飯島町米俵マラソン大会世界大会」。走ることで米作りを応援し、米俵の技能を伝承する。1～10kgの米俵、10kmの距離を組み合わせた全18種目があり、1000名が参加する。

開催日	11月下旬
場所	飯島町文化館
奇祭度	★★
謎の起源度	★★
伝統	★

※3点満点

多摩川から来ました

青空が広がる大会当日の朝、スタート地点となる飯島町文化館に到着すると、すでにランナーたちで賑わっていた。仮装率は半分くらいだろうか。他の地域の仮装マラソンと違う点は、皆、大きな米俵を大事そうに抱えていることだ。

もちろん手ぶら？の部門も選べるが、米俵を担いでゴールすると同じ重さの米（1～10キロ）をもらえるため、米俵部門は人気がある。ちらっと米俵が見えていれば、リュックに入れて背負ってもいい。

ごった返す会場を廻って米俵が似合っているランナーを探してみた。赤い傘をさしてランニングシャツを着た山下清風のお兄さんだろうか。いや、黒い衣装に身を包んだ鼠小僧風のおじさんだろう。おっと、あちらに灰色のウエットスーツにヒゲを顔に描いた「俵のネズミ」が……と近寄ってみたら、腹に「多摩川から来ました」とテープが貼ってある。どうやらアザラシのタマちゃんらしい。怖いのか、子供たちが遠巻きに見ている。

その一方で、恐ろしく米俵がミスマッチな仮装ランナーも。赤、青、黄色のスーツを着た戦隊ヒーローやドアラのほか、スカートがフワフワなプリンセスやローリング・ストーンズ風のおじさんが米俵を小脇に抱えている。日本昔話のロケにうっかりハリウッド俳優が混ざってしまったかのようだ。

米俵を担ぎながら皆でストレッチをして、いよいよスタート地点へ。沿道にはほとんど観客はいない。アルプスの山並みを背に見渡す限り田んぼの一本道を、カラフルなランナーたちが米俵を担いだり抱えたりしながら一斉に走り出した。

オニギリの被り物でしゃもじ片手に走る女子3人組、サンタクロースに王子様、食い倒れ人形まで次々と目の前を通り過ぎていく。同級生に借りたのかセーラー服の男子中学生がスカートをひるがえしながらキャッキャッとじゃれ合っている。

6／恐竜に乗って楽々、参加？　7／ヒーローたちには米俵は軽い？　8／今年はお神輿も登場！　過去にはリヤカーも　9／手にはシャモジとお茶碗。田んぼが似合うオニギリ娘たち　10／米俵が妙にしっくりくるネズミ小僧　11／ゴールしたら米と豚汁！　これが楽しみで毎年参加する人が多いとか

地元の子だろうか。いいなあ、なんだか青春だなあ、と目で追っていると、ふたりのおじさんが坂道を上ってきた。なぜかひとりで3俵も背負っており、もうひとりは一本歯下駄でカツカツと走っている。ただでさえ米俵が重いのに、あえて苦行を選ぶ気持ちは全く理解できないが、「がんばって～！」と声をかけると手を挙げて応えてくれた。

中高年だけではない。ワッショイ！ワッショイ！と掛け声が聞こえて、なんと米俵を7俵積んだお神輿を担いだ若い男女7人組がやってきた。ルールのゆるさに驚くが、材木の重さも加わり、皆、汗だくだくである。

ゴールして終了ではない。むしろ米俵マラソンの真のお楽しみはこれからだ。お茶碗が渡され、ホカホカの飯島産米のご飯がふるまわれる。「おかず横丁」の屋台で肉を焼くのもご飯をよそうのも、地元の人たちで、「ご飯、おかわりしてって！」とモリモリよそっている。

おもてなしっぷりが半端なく、オリンピックのオマケ種目にならないだろうかと考えていたら、毎年、東京から参加しているというランナーは「マラソンというより同窓会。寒いけどあったかい。お祭りみたいな大会だよね」と笑って米を頬張っていた。

［1～2月の奇祭］1月／●アマメハギ（石川県能登市）●ひげなで祭り（千葉県香取市）●ムコ投げ（新潟県十日町市）　2月／●カセ鳥（山形県上山市）●なまはげ柴灯まつり（秋田県男鹿市）●からかい神事（愛知県豊橋市）　※中止や延期もあり。ご確認を

行ってみた。食べてみた。おと週瓦版

第三十五回　撮影・取材／編集部

其の壱、

新商品を試してみた。
真冬の冷え対策に、美味しいジンジャーシロップはいかが？

鈴木里映

寒い冬、皆さん冷え対策はどうしていますか？　超冷え性の私は、履く湯たんぽブーツを買ったり、お風呂に入浴剤を入れたり（次号、入浴剤特集を予定しておりますのでお楽しみに）、温活に励む今日この頃。〝食〟で言えば、手軽に美味しく温まれるジンジャーシロップにハマり中。今回は、最近ヒットした2商品をご紹介！

まずは新商品、沖縄県南城市にある「みやぎ農園」の「スパイシージンジャーシロップ」。原材料は、沖縄産のショウガ・黒糖のほか、レモン果汁、シナモン、カルダモン、クローブなど。辛み・甘み・スパイシーさが複雑に絡み合っていて、その味わい深さの虜に。お湯割りか紅茶に入れると美味。

もう1品は、「桐島畑のジンジャーシロップ」。ショウガの生産量日本一を誇る、高知県四万十町で作られているもの。原材料は無農薬のショウガと粗糖のみというシンプルさで、ショウガの風味や辛みがガツンと味わえます。

この冬は寒くなるとのことですが、ジンジャーシロップで体の中から温まっていきましょう！

左から「スパイシージンジャーシロップ」1250円、「桐島畑のジンジャーシロップ（小）」918円。F&Fやネットで買えます。

其の弐、

気になるビールの店に行ってみた。
思わず2日連続で飲んだ金沢のクラフトビール

戎 誠輝

東山店で購入した「湯桶ゆずエール」800円。ひがし茶屋街の散策のお供にバッチリ。浅野川大橋で撮影したら、なかなか映える仕上がりに！

出張したら、その地のクラフトビールを飲む。これが自分に課した〝ルール〟だ。11月初旬、石川出張時に訪れたのが、金沢駅にある「オリエンタルブルーイング」の直営店。奥座敷に醸造所を構えるブルワリーだ。東京駅（Ｐ38をチェック！）もそうだが、最近はブルワリー直営のビアパブを構えるターミナル駅が増え、クラフトビール党としてはうれしい限り。

実はこの前日の夜に、こちらのビールを飲んでいる。通りかかった店がここのブルワリー直営店。Ｔｏ Ｇｏで生を買ったのだ。その生「湯桶ゆずエール」がどストライク！　ホップのジューシーさを感じながら、口中でゆず香が鮮烈に広がる。ずっと味わいたいと思うほど好みの味だった。

そんな感動体験を経て訪れた金沢駅の店舗では、「シングルホップシトラ」と「ＵＮＩＴＥ」の2杯をいただいた。昨夜ほどのインパクトはなかったが、十分に美味しい。都内では見たことがないので、石川県内でしか飲めないのかも。ぜひ現地でどうぞ！

→金沢駅店で飲んだ「シングルホップシトラ」700円。柑橘系ホップのシトラを使用し、スッキリした飲み口　↑「加賀蓮根フリット」650円（いずれも税別）

オリエンタルブルーイング 金沢駅店／石川県金沢市木ノ新保1-1 金沢駅あんと西2階

〒112-0013　東京都文京区音羽1-2-2 講談社ビーシー おとなの週末編集部「おと週 瓦版」宛にハガキでお送りください。

otoshu@kodansha-bc.jp

「おとなの週末」二〇二一年 一月号

其の参、

話題のサブスクにのってみた。

「小麦沼」にハマるのか⁉ 国産小麦のうどん食べ比べ

市村幸妙

現在、日本でうどん用に栽培されている小麦は北海道から沖縄まで20品種以上あるそう。でも多くは製粉段階でブレンドされ、品種を意識する機会はあまりない。

2020年11月11日の「麺の日」に始まったのが、丸山製麺株式会社（東京都大田区）とうどんライターの井上こんさんによる「UDON LAB」。毎月3000円（税・送料込）で、単一品種の小麦粉で作られた、タイプの異なるうどん2種類計4玉が届くサービスだ。うどん、国産素材、食べ比べが大好きなので、飛び付いた。

初回分として届いたのは、岩手など東北地方のみで作られているレア品種「ネバリゴシ」と素朴な風味が特長の「さとのそら」。茹で時間を含む美味しく食べるための方法に加え、品種の説明書には、おすすめレシピが載っている。うどんのレシピが増えるのもうれしい。ということで早速実食。「ネバリゴシ」はぶっかけとかけ（温）で（写真右上）。うんうん、もちもちしていてその名の通り。「さとのそら」はキノコと豚肉をつけうどんとかけ（温）で。確かに小麦の風味が豊かに感じられ、ツユをつけずにそのまま食べたいくらい。来月は何が届くのだろう。毎月楽しみだ！

2種のうどんとツユのほか、入会証や日本小麦の系譜図、品種の解説書が同封。今後は、会員限定のイベントなども開かれるそう

其の肆、

「話題のサンド」を食べてみた。

米国生まれの『サブウェイ』が「あんこ」に手を出していた！

赤谷まりえ

東京・丸の内、朝の8時。米国発のサンドイッチ・チェーン『サブウェイ 丸ビル店』を横切ろうとして、思わず二度見した。「お得な朝サブ」と打たれたポスターの下に、「あんこ&マスカルポーネ」の文字が書いてあったのだ。えっ、あの肉や野菜たっぷりの、アメリカ～ンなサブマリン・サンドイッチが主力の『サブウェイ』で……あんことな⁉

実は「あんこサンド」各種は昨年10月に登場しており、14時以降に頼める店舗限定メニューだそうだ。人気が定着し、今や朝メニューにまで進出しているらしい。スゴいぞ、あんこパワー！　早速注文をしてみることに。

ワンハンドでパクッ！　と頬張ると、ふっくらとした粒あんの甘さを、マスカルポーネの爽やかな酸味が包み込む。そこにパンの香ばしさが重なり……う～ん、美味しい！　具の部分はどこか上品ながらも、素朴な味にまとまっている。いやはや、あんこがいつのまにやら北米起点の超・巨大チェーンを侵食していたとは。あんこの世界的ブームが来るかも⁉

10時半までの「朝サブ あんこ&マスカルポーネ ドリンクMセット」370円（税別）より。粒あんの柔らかさのバランスがとにかく素晴らしい

ちなみに「甘いサンドイッチ」の開発は、サブウェイが創業した1965年以来初の試みだったとか

サブウェイ 丸ビル店／東京都千代田区丸の内2-4-1 丸の内ビルディング地下1階

「あの行列店や初上陸店、気になるから行ってみて!」
「こんなニッチな商品もありますよー」など、
読者のみなさんからの「行ってこい!」「食べてみて!」というリクエスト投書をお待ちしております。
編集部が身体を張って試します!

おとなの週末

私たち、こんな毎日を過ごしています

覆面ライターの1ヶ月食ダイアリー

第48回

週一の休肝日が守れない己の心の弱さに凹む

松田有美

「可能な限り長く楽しく、食べ&呑み続けたい！」がモットー。週一の休肝日を守るべく奮闘中だけど、最近は誘惑に負けることが多く危機感を感じています。

10月×日　前号の蕎麦特集の最終確認が終わった！　久々に蔵前のワインバー『**C**』へ。元々人気の店だけど、現在完全予約制。ランチとディナーを合わせた3部制で各1組のみというシステム。たくさん呑まないと！　ココは何を食べても鉄板だけど、特に前菜盛り合わせの玉ネギのキッシュがお気に入り。これだけでワイン1本が軽くイケちゃう。結局ふたりでワイン3本を開けてご満悦。明け方に気付いたら、服を着たまま寝室の床の上で寝ていた……。季節外れの暖かさだからいいけど、今後寒くなるから気を付けないと。幸せだったけど、反省。

11月×日　今号のリサーチがスタート。「日比谷OKUROJI」の『**酒肴日和アテニヨル**』（P85）は、その名の通り工夫を凝らしたアテの盛り合わせが美味しい。好きな日本酒を3種類選べる利き酒セットも量が多くて満足。ワインも利き酒したかったけど、グッと我慢！

11月×日　本日も日比谷OKUROJI。やはり土曜日は混んでいるなぁ。満席の店が多いなか、なんとか『**マーブルアーチ**』（P85）に入店できた。ロンドン発のスペインバルで、一風変わったフィッシュ・アンド・チップスがツボに入る。まろやかな酸味のモルトビネガーをかけると、スパークリングワインのカヴァが進んで、ついついお代わり！

11月×日　翌日、日曜なのに珍しく午前中に起きて『**イリヤプラスカフェ**』でブランチ。この後、友人のお嬢さんと小論文の特訓をする予定なので、脳を活性化させるべく、ホイップクリームたっぷりの甘いパンケーキを食べる。しっとり、ふんわり。ああ、ウマッ！　店を出たら、よく行列している近くの割烹が年内閉店の張り紙が目に入る。これはいけない。悔いが残らないよう、コスパ最強の海鮮丼を食べに行かなければ！　夜は自炊しておうちご飯。お供のワインは、ボトル3／4程度で我慢した。ん？　この量は我慢とは言わない？　いや、おと週の関係者なら我慢と言うハズだ。

『神楽坂 九頭龍 msb Tamachi店』の「越前セイコ蟹の甲羅盛り」（2750円）。身はもちろんのこと、プチプチした卵も言うことナシの美味しさ。戎さんと奪い合うようにして食べました！

11月×日　日比谷OKUROJIに通う日が続く。今日狙うのはいつも行列ができている『**天ぷらとワイン大塩　日比谷店**』（P85）。予約不可なので並ぶしかない。平日の夕方、開店10分前に新橋駅に着いたら、編集の戎さんから「並んでる！」というLINEが届く。焦って小走りで向かい、列に合流。なんとか1回転目に入店できた。しかも、最後の席で。危ないところだった。早く着いた戎さんに感謝！　着席して注文すると、揚げたての天ぷらが次々と。いくらカナッペ、たら白子、レモンピールを添えた鯛など、何を食べてもワインに合う。しかも1個190円～。これは確かに並んでも食べたくなる。その後、「msb Tamachi」の『**神楽坂　九頭龍　msb Tamachi店**』（P87）へ。福井県の旨いモノが揃っており、メニューでセイコ蟹を見つけて即注文。いやぁ、さすがの旨さ。勧め上手な店員さんに従い、日本酒が進むこと！

11月×日　いよいよ取材がスタート。午前中は『**大塩**』でスパークリングワイン、午後は炉端焼きの『**千寿　一歩一歩**』（P86）でウイスキーを少々。いや、これも取材のためですから！　料理との相性を確かめないとね。夜、帰宅。本当は休肝日にするつもりだったけど、既に呑んでいるし、いいかぁとボトルの栓を抜く。

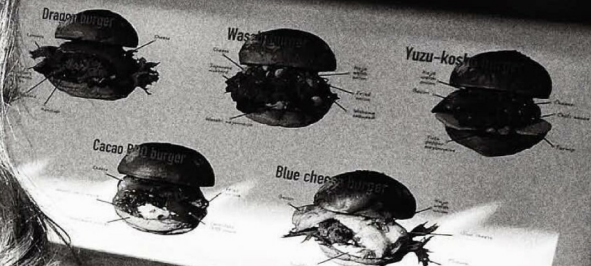
11月×日　連休中に原稿を書く。本当はお墓参りに行くつもりだったけど、予想外に苦戦して行けずじまい（近くの屋台で焼鳥をお土産に買うハズだったのに）。せめてもの供養にと、生前、母がよく作ってくれた「鶏肉の生姜炒め」を再現してみた。まぁアリだけど、やはり違う。思い出の味に叶わなくても当然か。

→仕事関係の会食で訪れた赤坂見附「A」の焼鳥。歯応えがよく旨みが濃厚な秋田比内地鶏はモモ肉、レバー共に絶品

→鶏ムネ肉を大きめにカット&すりおろした生姜を加え、酒、醤油、砂糖少々で味付け。似ているけど、ひと味足りない……

←まるでシフォンケーキのようなふわっふわのパンケーキ。生クリームとメープルシロップは鉄板の組み合わせですね

Weekend 写真家の週末

Volume. 4

森山大道 Daido Moriyama

1938年、大阪府生まれ。『にっぽん劇場写真帖』『写真よさようなら』など、話題の作品集を数多く出版。国内外でも大規模な展覧会を多数開催。日本を代表する写真家のひとり。2018年にフランス政府よりレジオンドヌール勲章を、2019年にはハッセルブラッド国際写真賞を受賞。

本誌連載での写真を中心にまとめた東京ガイドブック写真集『Ｔｏｋｙｏ』（光文社）が好評発売中！

Writer & Editor's Note 取材&後記

赤谷まりえ
ライター

グランスタ東京は、美術館のような楽しみ方もできるなぁと感じました。「スクエア ゼロ」エリアの吹き抜けの電子柱（モノリス）の映像を眺めたり、各フロアの壁面に潜んでいる七宝焼や江戸切子のアートワークを探したりしながら歩くのも楽しい！ トイレや各飲食店の内装にも見所アリですよ～。

飯田かおる
ライター

東京駅は心ときめく場所です。北海道出身の私は、その昔ブルートレインの出発地だった上野駅に愛着を感じていたけど、食いしん坊に成長した今、食の宝庫・東京駅にばかり足を運んでしまう。駅ナカもいいけど改札外も名店揃い。肉豆腐をつまみに一杯呑んだり、ふかひれ麺を喰らったり。さあハシゴしに行こ！

池田一郎
ライター

前々から横目でチラチラ、楽しそうだなとは思っていたエキュート品川、いやあ朝イチから夜の一杯まで素晴らしい選択肢&バラエティはなかなかですぞ。で、かつて北の玄関口と言われた上野駅も今は昔。こっちはこっちで飲食系とは別にコアな店が揃っててくすぐられる。改めて駅ナカ、おすすめ～。

井島加恵
ライター

夕方早めにグランスタ東京へ。パニーノとプロセッコでスタートして、友人と合流してからタコスとテキーラ。蕎麦と日本酒で〆と思いきや、マグロの刺身とウイスキーでまったりして解散っていうコース、やってみたい。酔っ払い過ぎないように、途中でジェラートを挟めば完璧。皆様もいかが？

市村幸妙
ライター

東京駅の手土産、百貨店&コンビニのベストイート、宮下パークと美味だらけのひと月でした。そんな中改めて大変革期であることを感じたのは、京王百貨店は近隣企業への弁当お届けサービスを、松屋銀座がタクシーでの即日配達デリバリーを始めていたこと。自分も時代に適応していかねばと痛感。

岡野孝次
ライター

年末進行で頭がいっぱいになるから、この時期はますます下を向いて歩くようになる私。エキュート品川の初ロケハンは、そんな慌ただしさの最中でした。しかし忙しくとも、上を向いて歩かないと大損ですね。ほんの少しの乗り換え時間で出合える、美味の数々。詳しくは本誌をご覧ください！

カーツさとう
ライター

尾崎放哉は『咳をしても一人』と詠んだが、今のご時世、人前で咳すらおちおちできない。もはや「咳をするなら一人」である。『咳をしたら検査』でもあるし、無症状の人も多いので『咳をしなくてもコロナ』というのもありえる。「笑点」の合間のCMは『咳、声、喉に浅田飴』だったなァ。

菜々山いく子
ライター

友人から「編集後記、面白かった！」とよく言われる。それはそれでありがたいのだが、脳ミソ沸騰させながら書いた本編よりも「ま、こんな感じでいっか（鼻ホジー※比喩です）」てなノリで書いてるコレが評価されるってビミョウな気分ではある。でもま、来年も編集後記のネタ拾いに励もうと思います。

肥田木奈々
ライター

占い好きの私は今号の「開運ごはん」を担当。覆面調査で暴飲暴食しない1か月を過ごして体重がちびっと減りましたぁ。わーい。もしかして取材で学んだ食べるべき味や色を意識して食事したからかも？ 詳細は特集を。後は金運&恋愛運アップを目指す欲望まみれの私。もちろん開運ごはん実践中！

松田有美
ライター

食ダイアリーを書いた1週間後、ようやくお墓参りができました。お土産の焼鳥もゲットし、ワインは地元・深川ワイナリー東京のシャルドネを購入。コクのある辛口がジューシーな手羽先に合います。リサーチで刺激的な新しい味に出合うのは最高の楽しみですが、馴染みの味も乙なものですね。

戎 誠輝
編集

2020年は〝我慢〟の年。そんな1年を振り返る、これまでにない特集「ベストイート」を担当しました。これ流行ってたなぁ、へぇそうなんだ！ とおうちで盛り上がってもらえるとうれしいです。そして、自称ミスター東京駅として、駅の特集にも少し絡ませてもらっています。こちらもご活用ください！

門脇 宏
編集

コロナの影響でさまざまな変化を強いられている昨今。こんなはずではなかった、と嘆く声も多いですが、そんな中でも楽しさを見出して、日々明るく生きていくことの大切さを実感しています。「2021年も美味しく、楽しく」。小誌がみなさまの日々の楽しさの源になれるよう、我々もガンバリマス！

鈴木里映
編集

「開運ごはん」特集を担当。占い好きの私にとっては本当に楽しい1カ月でした。これまでに経験したことのない戸惑いや不安を抱える時代ですが、開運ごはんを食べて、どんどん運気を上げていきましょう！ 9タイプ別で提案している食べ物ですが、そもそもその食べ物が好物だった、という声も多数あり。不思議です。

武内慎司
編集

今号から声優・茅野愛衣さんの連載が始まりました。休肝日は作らない主義という彼女に、魅惑的なお酒の世界へと誘っていただけること、期待してください。茅野さんに依頼をする前にいろんな作品を見ました。演じられたキャラの中で一番好きなのは『冴えかの』の霞ヶ丘詩羽です。チッ、リンリのヤツめ！

和賀かな
編集

普段は滅多に大型商業施設の取材を担当しない自分なので、今回駅ナカお手伝い班で動くと決まって、ちょっとユーウツに。なにが苦手って、混雑する道とか通路を歩くのが超苦痛。でもお陰で（？）担当した駅ナカのフリーWiFiスポットも熟知でき、ノマドデビューもできそう！（いまさら……）

おとなの週末

Next Issue

2021年2月号は1月15日（金）発売

しみじみ旨いと思えるのは、やはりコレ！

最新作から昭和の一杯まで、三ツ星の味を大公開！

醤油ラーメンの傑作

人情溢れる空間で一献
東京 コの字酒場

日本の名湯など、入浴剤を比較調査
おうちで温泉気分♪

※特集は変更となる場合があります。ご了承ください。